

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№48

ноябрь 2017

цена:  
1,5 лари

**Опасные  
родинки**  
стр.7

**Как не сгореть  
на службе?**

стр.28

**Болезни  
от долгой обиды**  
стр. 18

**15 быюти -  
советов**

стр.36-37

**Наталья Фатеева**

**Красивая и... несчастливая**

стр.20-21

**Сюзан Сарандон** стр.16-17

**“Я потрясающая мать!”**



## МОДНЫЕ ВЕЩИ

У стиля кэжуал много поклонников! И понятно, ведь образ в таком стиле, в первую очередь, отличается удобством в уличной и офисной моде. А легкая небрежность придает облику особый шарм.

# Одеваемся В СТИЛЕ

## кэжуал



**КЭЖУАЛ** - самый демократичный стиль и не приемлет строгих правил и рамок, поскольку casual в переводе с английского языка означает «небрежность». Преимущество стиля заключается в том, что он не требует больших финансовых затрат. Главное, продумать свой образ до мелочей.

Можно смело выбирать мешковатые вещи, из обуви - кеды, кроссовки, туфли и ботинки на устойчивом каблуке, сапоги на танкетке или на низком ходу. Вместительная сумка-мешок, любимый всеми деним и рубашка в полоску - вот и образ готов. Не забудьте про аксессуары, они должны быть броскими. Например, вы можете надеть несколько разных браслетов и часы на одну и ту же руку. Броши, кольца, шляпы, шарфы - смелее, не стесняйтесь проявить фантазию! Откажитесь от классических сумок и отдайте предпочтение дизайнерским кожаным рюкзакам и клатчам оригинальной формы.





**Самая высокооплачиваемая в мире певица**



Американское издание Forbes составило ежегодный рейтинг самых высокооплачиваемых певиц. Лидером списка стала поп-исполнительница Бейонсе.

За год артистка заработала 105 миллионов долларов. Отмечается, что большую часть дохода Бейонсе принес ее хит 2016 года Lemonade, а также гастрольные выступления Formation World Tour.

На втором месте оказалась британская певица Адель с 69 миллионами дол-

ларов. На третьей строчке — поп-исполнительница Тейлор Свифт, в 2017-м полностью сменившая имидж и выпустившая альбом Reputation.

В топ-10 также вошли Селин Дион (42 миллиона долларов), Дженнифер Лопес (38 миллионов), Долли Партон (37 миллионов), Рианна (36 миллионов), Бритни Спирс (34 миллиона) и Кэти Перри (33 миллиона). Завершает рейтинг Барбара Стрейзанд, за год заработавшая 30 миллионов долларов.

**Самый сексуальный мужчина в мире**

Журнал People ежегодно присуждает звание самого сексуального мужчины в мире одному из представителей сильного пола в шоу-бизнесе. На этот раз сию почетную отметку получил... кантри-певец, судья американского шоу "Голос", бойфренд Гвен Стефани - 41-летний Блейк Шелтон. Его портрет украсил свежий выпуск глянцевого еженедельника.

Звание "Самый сексуальный мужчина мира" Блейк Шелтон получил вслед за Дуэйном Джонсоном. Годом ранее победителем в голосовании стал Дэвид Бекхэм. Также журналом People в свое время были отмечены: Брэдли Купер, Чэннинг Татум, Хью



Джекман, Брэд Питт, Бен Аффлек, Джуд Лоу, Киану Ривз, Мел Гибсон и многие другие.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мchedлидзе**

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51, 5.99-20-37-64.

Сертификат: серия TP №23134 (С) от 21.02.2005 г.

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)  
\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07.

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591.75-35-38.

# В НОВЫЙ ГОД БЕЗ СТАРЫХ ЗАБОТ

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич! Несколько лет назад вы очень помогли моей подруги. Она теперь живет в Австрии и все у нее хорошо. Она мне порекомендовала связаться с вами, у нее кончился тот «волшебный» порошок, который вы ей дали и который ей помогал избавляться от проблем и неприятностей в течение долгого времени. Мне и многим знакомым тоже интересно, что это за порошок. И как он помогает...»

«Здравствуйте очень горячо любитель и уважаемый Дмитрий Алексеевич! Вы мне всегда помогаете. Ваши чудесные сеансы спасли и меня, и мою семью от зла и коварства, а ваши Новогодние талисманы надежно защищают и наш дом, и наш магазин от врагов и завистников. Вот какой случай у меня произошел. Часто к нам в магазин приходила соседка-торговка, и после ее прихода у нас на несколько дней останавливалась торговля, а у злодейки – наоборот торговля шла отлично. И так продолжалось до тех пор, пока вы мне не дали ваш Новогодний талисман. И вот после того, как я повесила его в магазине – опять зашла та торговка – джадошка. Но ничего у нее не получилось, и ее ларек ей скоро пришлось закрыть, а самой уйти с базроба из-за того, что клиенты у нее перестали что-либо покупать. Вот так ваш талисман избавил меня от злой женщины и ее колдовства!

С огромным уважением ваша пациентка Марина»



«Уважаемый господин Дмитрий. Я Дина – ваша пациентка. Сейчас я живу работаю в Испании. Именно вы мне открыли дорогу и помогли наладить личную жизнь. После ваших магических сеансов я смогла уехать и найти хорошую работу. Расплатилась с долгами и вышла замуж. Вот так! А ваши талисманы меня оберегают. Но вот подходит Новый Год и мне надо обновить новогодний талисман, который вы мне изготовили. На днях выезжает в Тбилиси моя знакомая и она мне пере-

**ВНИМАНИЕ НАШИМ ПАЦИЕНТАМ! Легендарные НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи будут готовы к 1 декабря. «Астральная» банька и ритуал «Подарок Ламы» вас ждут!**

даст ваш талисман. Мой вопрос – когда будут готовы Новогодние талисманы?»

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** В первую очередь. Перед наступлением нового года необходимо почистить свою ауру и ауры своих близких от накопившегося негатива. Далее просто необходимо очистить свой дом от накопившейся черной энергетики. И самое главное, защитить и себя, и своих близких моими защитными талисманами, которые не пропустят ни порчу (джадо), ни сглаз, и помогут быть в Новом году счастливыми и удачливыми.

Кроме того, в декабре я опять буду делать мои знаменитые **НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ**, которые в 2018 году закроют ваш дом от любого зла и зависти.

В моих ритуалах, по очищению жилых и рабочих помещений используется, как дополнительное магическое средство, наш знаменитый «волшебный» порошок. Наш «волшебный порошок» также используется для того, чтобы перебить череду проблем и личного характера, и в делах, и в торговле.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-52-33-88**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## АСТРАЛЬНАЯ БАНЬКА

«Моя дорогая спасительница Ольга Александровна! Пользуюсь случаем еще раз поблагодарить вас через этот замечательный журнал. Дай Бог вам здоровья и многих лет жизни, чтобы вы всегда могли помогать и спасать людей от несчастий и бед! Мария Семенова»

«Дорогая Ольга Александровна. После ваших сеансов Я стала опять счастливой и здоровой! У меня открылась дорога. Я смогла уехать в США. Сейчас я замужем. Живу в Нью Йорке. Спасибо вам за мою устроенную жизнь! Ваша пациентка Вероника г. Нью Йорк»..

«Уважаемая госпожа Ольга! От своей близкой подруги я узнала о вашей предновогодней «астральной баньке». Меня это очень заинтересовало. Я у вас никогда не была, но много о вас хорошего слыхала от многих знакомых, которым вы помогли и спасли от серьезных проблем. В последнее время у меня появилось много проблем. Хотелось бы узнать подробно о вашем чудесном ритуале – «астральной баньке». Нана Т.»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Моим пациентам хорошо известны мои предновогодние сеансы, а их колдовскую силу они смогли на себе реально ощутить. И я очень рада, что пациенты после



моих сеансов стали и здоровее и счастливее.

Сеансы, которые я провожу в ноябре - декабре, я называю «астральной банькой». Моя «астральная банька» помогает пациентам избавиться от старых проблем, от грязной энергетики, которая в течении года налипала на их аурах и мешала жить полноценной жизнью. Моя «астральная банька» очищает от болезнетворной энергии ауру че-

ловека и укрепляет ее. Ведь всем вам хочется быть и в новогоднюю, праздничную ночь, и в Новом году здоровыми и счастливыми. Моя «астральная банька» поможет вам стать таковыми.

Мои пациенты в ноябре - декабре перед Новым годом приходят ко мне и очищают свои дома и офисы от негатива. Все хотят встретить новый год в чистом от негатива доме – это способствует процветанию семьи и бизнеса. В декабре я также делаю свои знаменитые новогодние талисманы, которые не пропускают в дома моих пациентов черную энергетику, что также способствует процветанию семьи.

Моя «Астральная банька» ждет вас! Приходите и я вам обязательно помогу!

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888.**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Лечу суставы настойкой райских яблок

Пишу для тех, кого замучили боли в ногах. Этой настойкой спасается от артрита на руках и ногах моя свекровь. У нее всегда имеется настойка райских яблок на спирту. Когда начинаются обострения, свекровь натирает больные ноги, суставы и пальцы. Затем утепляет ноги, и боли проходят, причем быстро. По ее словам, если бы раньше знала о райском яблоке, то не запустила бы артрит. Лично я использую настойку, когда на губе только начинает проявлять себя герпес. Прижгла болячку, и на следующий день не осталось и следа. Настойку приготовить просто. Надо просушить яблоки. Заполнить стеклянную емкость на 3/4 и залить спиртом или водкой. Настаивать две недели в темном месте. Потом можно использовать.

*Г. Приходько.*

## Знаете ли вы, что...

✓ Сон - самый простой и лучший способ лечения простуды. Люди, которые спят меньше 5 часов в сутки, заболевают простудой в 5 раз чаще, а спящие хотя бы 6-7 часов в день остаются здоровы даже в разгар эпидемии гриппа. Ученым удалось доказать связь иммунной системы с качеством и продолжительностью сна.

✓ Ученые доказали, что удовольствие и ощущение счастья в пожилом возрасте продлевают жизнь. 14 лет они наблюдали за здоровьем десяти тысяч людей в возрасте от 50 лет. Выяснилось, что довольные жизнью живут дольше, чем те, кто находится в постоянной депрессии или стрессе. Кстати, продлевают жизнь не менее чем на 20 лет фрукты, орехи и овощи.

✓ В меде найден природный сахар, который очищает сосуды и предотвращает развитие атеросклероза. Люди, которые регулярно едят мед, на 30% меньше имеют жировых отложений в сосудах. Кроме меда, такой же сахар найден в грибах и креветках.

На плиту поставили чайник. Он закипел. А тут телефонный звонок. Пока беседовали, вода в чайнике уже остыла. Нужно кипятить ее заново...

## Не стоит воду дважды кипятить

Этого делать нельзя, иначе можно поглотить здоровым! Почему?

После закипания вода изменяет свой состав. Вредные вещества из нее испаряются, и она становится безопасной для питья. Тем не менее, когда вода кипит слишком долго или происходит повторное закипание, химические соединения в ней меняются и многие опасные вещества, вместо того, чтобы испаряться, начинают накапливаться! Какие именно?

**Мышьяк.** Всемирная организация здравоохранения утверждает, что мышьяк в составе питьевой воды представляет наибольшую угрозу для здоровья. Постепенно накапливаясь в организме, мышьяк приводит к болезням желудочно-ки-

шечного тракта, невропатии, сердечно-сосудистым заболеваниям, почечной дисфункции, поражениям кожи, диабету и даже раку.

**Нитраты.** Они присутствуют в почве, воде и воздухе. Когда вода подвергается высоким температурам, нитраты преобразовываются в канцерогенные нитрозамины. А они способны вызвать рак яичников, толстой кишки, мочевого пузыря, поджелудочной железы, пищевода и желудка.

**Фтор.** Доказано, что фтор, находящийся в воде, опасен для здоровья. Содержание фторида в питьевой воде приводит к снижению IQ у детей - это показатель развития мозга и интеллекта.

*А. Голубева, терапевт,  
врач II категории.*

## ЧЕМ БОЛЬШЕ ЭТАЖЕЙ, ТЕМ СЕРЬЕЗНЕЕ НЕВРОЗ

Причиной неврозов, панических атак и депрессий могут быть не только стрессы, но и жизнь на верхних этажах домов.

Американские ученые пришли к выводу: людям лучше селиться не выше 7-го этажа. Причин тому несколько. Например, влияние магнитного поля Земли. Ученые давно выяснили, что человек должен жить, ходить, спать, находясь в радиусе не больше 3-5 метров от земли, в идеале - 1,5 метра. На этом расстоянии все живые существа находятся в благоприятной магнитной зоне Земли, которая

защищает их от вредных и опасных воздействий окружающей среды и космоса. Чем выше, тем больше нагрузка на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую системы.

Впрочем, есть и другая причина вреда верхних этажей для психики. Наш мозг получает сигналы опасности: «Высоко! Можно упасть!» И в результате нервная система находится в постоянном стрессе.

## Новости

### Изобрели "насос" для сердца

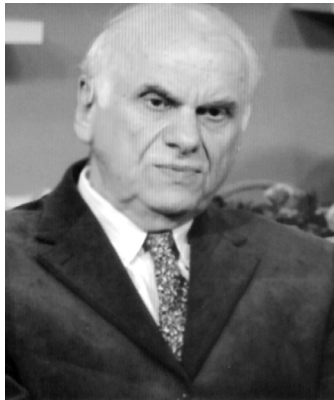
Его с нетерпением ждут люди, нуждающиеся в пересадке главного жизненного органа и которым операция противопоказана из-за возраста или по другим причинам. Со временем прибор сможет полностью заменить донорское сердце. «Насос для сердца», вшитый в тело пациента, перекачивает кровь со скоростью до семи литров в минуту и при этом в два раза легче зарубежных аналогов.

### Скоро будут пересаживать глаза

Докторам еще ни разу не удавалось осуществить полноценную пересадку глаза. Неудивительно, ведь глаз - сложная структура: мышцы, нервы и кровеносные сосуды, которые соединяются непосредственно с головным мозгом. И вот недавно исследователи из США объявили: готовится операция по пересадке глаза. Такую трансплантацию будут проводить в ближайшие 10 лет.

### Вакцина нашлась в России

Россия стала единственной страной, которая смогла предоставить вакцину от дифтерии для заболевшего ребенка, гражданина Испании. У 6-летнего мальчика, госпитализированного в Барселоне, начались отеки, он стал задыхаться - счет шел на минуты. Диагноз - дифтерия. В Испании о полной победе над этой опасной болезнью объявили еще 30 лет назад. Вакцина нашлась только в России. Сейчас малыш все еще в тяжелом состоянии, но уже есть сыворотка, и есть надежда на выздоровление.



# Болезнь Альцгеймера

*Это нейродегенеративное заболевание одно из распространенных форм деменции – «старческого слабоумия». Чаще всего она развивается после 50 лет, хотя есть случаи диагностики в более ранних возрастных периодах. Названная по имени немецкого психиатра Алоиса Альцгеймера, это болезнь на данный момент диагностирована у 46 миллионов человек в мире, и, по прогнозам ученых-исследователей, в ближайшие 30 лет эта цифра, к сожалению, может увеличиться втрое (!). От этого недуга невозможно излечиться полностью. Можно всего лишь остановить дальнейшее развитие болезни и даже добиться некоторого улучшения, но не более. Поверьте – это очень немало!*  
**Сегодня наш собеседник – известный академик, руководитель Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, профессор Роман ШАКАРИШВИЛИ. Он отвечает на наши вопросы.**

**- Батоно Роман, каковы причины развития болезни Альцгеймера?**

- Основная причина – нарушения в головном мозге нейронных связей и отмирание клеток, что приводит к дегенерации мозгового вещества. Нейродегенеративные заболевания мозга известны еще с древних времен, однако, выделение из ряда «старческого слабоумия» болезни Альцгеймера произошло в 1906 году, благодаря А.Альцгеймеру в течение нескольких лет наблюдавшему пациента с прогрессирующей симптоматикой.

**- Как же распознать эту болезнь на ранней стадии?**

- В первую очередь страдает кратковременная память при сохранности долговременной. Жалобы пациентов преклонного возраста на забывчивость, обращения за получением одной и той же информации несколько раз достаточно характерны как для возрастных особенностей функционирования мозга, так и для первых стадий болезни Альцгеймера. При наличии заболевания забывчивость возрастает, становится сложно обрабатывать новую информацию, вспоминать не только месторасположение привычных вещей, но и имена родных, свой возраст.

Второй симптом ранней стадии болезни – апатия. Снижается интерес к привычным формам времяпрепровождения, не хочется выходить из дома на прогулку, встречаться со знакомыми. Апатичность доходит до потери гигиенических навыков – больные перестают мыться, чистить

зубы, менять одежду. Кроме того, у них нарушается речь, пространственная ориентация (например, потеря дороги домой). Часто ранняя диагностика заболевания даже невозможна, т.к. сами больные не осознают симптомов начавшегося патологического процесса или относят их к проявлениям усталости, стресса.

Массовая гибель клеток головного мозга приводит к уменьшению мозга в размерах, большой не способен к самообслуживанию, уже не может ходить, самостоятельно есть. Вообще выделяют четыре стадии этого заболевания: преддеменция, деменция, умеренная деменция и тяжелая деменция. Как правило, сама болезнь Альцгеймера не приводит к летальному исходу. Чаще всего причиной смерти становятся пневмония, некротические процессы из-за появления пролежней, присоединение к заболеванию Альцгеймера других болезней, в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

**- Есть же методы диагностики данной патологии?**

- Безусловно! Ранние диагностические мероприятия помогают компенсировать имеющиеся нарушения и замедлить развитие нейродегенеративного процесса. При обнаружении характерных неврологических признаков необходимо, конечно, консультация специалиста для выявления причин их возникновения и коррекции состояния.

Знаете, забывчивость, рассеянность, снижение работоспособности, которые не компенсируются отды-

хом, должны стать причиной для полноценного обследования у специалиста. Несмотря на то, что средний возраст начала болезни Альцгеймера составляет 50-65 лет, ранняя форма начинается с рубежа в 40 лет. Для точной диагностики прибегают к инструментальным методам обследования: магнитно-резонансной томографии (МРТ) и компьютерной томографии (КТ).

Первый является предпочтительным. Данная методика позволяет выявить характерные признаки заболевания, например, уменьшение количества вещества головного мозга, нарушения обмена веществ в мозговых тканях, расширение желудочков головного мозга. Компьютерная же томография может диагностировать состояние тканей мозга лишь на поздних стадиях заболевания, когда поражения мозга довольно значительны.

**- Батоно Роман, видимо, есть какие-то методы профилактики болезни Альцгеймера?**

- Да. Выше я говорил. Что при этом страшном недуге нарушаются нейронные связи и гибнут клетки головного мозга. Доказано, что мозг человека достаточно пластичен, его клетки и отделы могут частично заменять пораженные области, выполняя дополнительные функции. А для того, чтобы предоставить мозгу возможность подобной самокомпенсации, количество нейронных связей должно быть достаточно высоким, что происходит у молодых с умственным видом деятельности, разнообразием интересов. Словом, чем выше интеллект, а значит,

количество устойчивых нейронных связей в мозге, тем реже появляется болезнь Альцгеймера, чем больше знаний, тем ниже риски заболеть. К методам профилактики относят также здоровый образ жизни, физическую активность, сбалансированное питание.

**- Что можете сказать о лечении болезни Альцгеймера?**

- Как я уже отмечал, это неизлечимое заболевание, поэтому терапия направлена на борьбу с симптомами и проявлениями патологического процесса и по возможности его замедление. В соотвествии с проведенными исследованиями, выявлены группы лекарств, снижающих активность образования отложений, разрушающих клетки мозга, а также препараты, помогающие улучшить качество жизни пациентов.

Но все же считаю, что основу лечения больного составляют правильный уход за ним. Если ему создать необходимую психологическую и эмоциональную атмосферу, заниматься с ним и не бросать наедине с недугом, то можно затормозить болезнь на текущем уровне и не допустить деградации личности.

Как можно больше проявляйте душевной теплоты. Важнейшими психическими потребностями людей с болезнью Альцгеймера являются любовь, утешение и забота. Не стыдитесь его и не раздражайтесь на него. Старайтесь сохранять такое же отношение, даже лучшее, к больному, какое было у вас до его болезни.

**Беседовал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**



**Родинки есть у всех, но мало кто придает им значение. Что делать, если вы случайно поцарапали родинку - бежать к онкологу или просто приклеить пластырь? О правилах обращения с родинками должен знать каждый.**

## ОПАСНЫЕ РОДИНКИ: УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕТ?

**Н**ародная молва утверждает: чем больше родинок, тем счастливее человек. У науки тоже есть свои «приметы»: чем темнее и неоднороднее родинки, тем выше риск онкологического заболевания.

### Возрастные пятна

Так называемые возрастные пятна - коричневые участки кожи на лице, шее, кистях - являются разновидностью пигментных пятен и вызваны старением организма. Появиться они могут уже после 40 лет, особенно у людей с хроническими заболеваниями. Никакой опасности возрастные пятна сами по себе не представляют, однако являются напоминанием: настало время пройти диагностику организма, чтобы выявить заболевания, возможно, вам неизвестные.

### Что должно насторожить?

**Пигментные пятна.** Скопление в эпидермисе пигмента меланина приводит к образованию пигментных пятен (к ним относятся и веснушки). Их цвет может быть различным: от бледно-желтого до насыщенного коричневого. Обычно пигментные пятна возникают у женщин в возрасте 35 лет и старше, но могут появиться и ранее. Наследуемые пятна заметны уже у новорожденных. Не стоит беспокоиться, если пигментное пятно появилось во время беременности или в первый год после родов: со временем оно должно исчезнуть. В иных случаях появление пятен вызвано гормональным дисбалансом и является тревожным звонком о неполадках в организме: гинекологических заболеваниях, нарушениях работы щитовидной железы, новообразованиях гипофиза и др.

При своевременном лечении и устранении причины исчезают и

пятна. Спровоцировать появление пигментных пятен могут стрессы, травмы кожи, длительное пребывание на солнце, заболевания органов пищеварения, прием лекарств или нехватка витаминов и минералов. Косметологическим решением проблемы могут стать лазерный пилинг, отбеливающие процедуры, однако помните, что при появлении проблемы первым делом лучше обратиться не к косметологу, а к врачу.

**Папилломы.** Доброкачественное новообразование на коже называют папилломой. Она может быть плоской, остроконечной, нитевидной и любой другой формы, иметь цвет кожного покрова или отличаться от него. Иногда наблюдаются покраснение и зуд. Причиной образования папиллом является вирус папилломы человека, который может годами «спать» в организме и дать о себе знать при ряде факторов: снижении иммунитета, различных заболеваниях, нарушении обмена веществ, незащищенном половом акте и т.д. Опасность папиллом состоит в том, что они могут переродиться из доброкачественных в злокачественные, поэтому, если вы заметили на своей коже новообразования, следует сразу же показать их дерматологу.

✓ **ВАЖНО!** Почернение папилломы - признак развития инфекционного процесса и требует немедленной консультации врача.

### Важно знать!

**Красные родинки в медицинской терминологии называют ангиомами. Это совокупность мелких сосудов и капилляров, которые локализируются под кожей человека. Если на небольшом участке кожи появляется от шести и более красных родинок, это уже сигнал о развитии в организме серьезного заболевания.**



**Родинки.** Темные родинки называют невусами. Это самый распространенный вид пигментных пятен: в среднем каждый взрослый человек со светлой кожей имеет 15-20 родинок, и это нормально. Чем же опасны родинки? Считается, что они взаимосвязаны с меланомой - раком кожи, и это правда. Любой фактор, например, внешнее травмирование родинки, может привести к ее перерождению. В этом плане опаснее всего висючие родинки. Особенно, если они находятся в местах трения: например, о ворот рубашки или цепочку на шее, в паховой области при ходьбе и т.д. Вот почему висючие родинки рекомендуют удалять: сегодня процедура эта несложная и безболезненная.

Если у вас на теле есть родинки, значит, риск онкологии существует, и требуется наблюдение. Опасные признаки, когда родинка:

- ассиметрична (имеет не круглую форму);
- имеет бугристость, неровные края;
- неоднородного цвета с вкраплениями;
- диаметром 6 мм и более;
- изменила цвет, размер, форму.

При наблюдении любого из признаков перерождения родинки следует обратиться к дерматологу, который, возможно, назначит анализы или отправит к онкологу. Ни в коем случае не удаляйте родинку народными средствами и, тем более, не сдирайте ее. Оберегайте ее от травмирования, нагревания и пребывания на солнце: горячая ванна, как и ультрафиолет, может стать толчком к перерождению невусов.

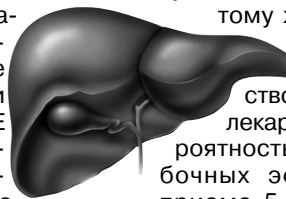
**П**ечень очищает организм от попадающих в него чужеродных веществ, в том числе и лекарств. Известно почти 1000 препаратов, плохо влияющих на печень. В 25% случаев она перестает справляться со своей работой, и развивается печеночная недостаточность. Поэтому, главный совет: не занимайтесь самолечением, не назначайте себе лекарств, даже «безобидных».

Самые опасные для печени лекарства - парацетамол и другие нестероидные противовоспалительные средства: ибупрофен, диклофенак, аспирин. В США каждый второй случай острой печеночной недостаточности связывают с приемом парацетамола. Токсичны для печени антибиотики, противотуберкулезные, противоопухолевые, противоаллергические средства, гипотензив-

**Чем больше разных лекарств принимает человек, чем легкомысленнее относится к дозировкам и длительности приема, тем выше риск, что печень перестанет справляться со своими функциями.**

## Печень и таблетки

ные (снижающие артериальное давление) препараты, оральные контрацептивы. Навредить печени могут даже витамины, например, сочетание витаминов А и Е. Витамин Е усиливает токсическое действие витамина А, и при их совместном применении легко получить передозировку.



В группе риска находятся пожилые люди. С возрастом печень все хуже выводит токсины. К тому же, у пожилых «букет» болезней и количество принимаемых лекарств растет. Вероятность развития побочных эффектов при приеме 5 препаратов - 4%, при приеме 5-10 препаратов - 10%, а больше 10 - 28%.

### Полезно знать

**С** возрастом печень все хуже выводит токсины. Вероятность развития побочных эффектов при приеме 5 препаратов - 4%, при приеме 5-10 препаратов - 10%, а больше 10 - 28%.

Риск лекарственного поражения печени повышается у людей, которые перенесли острое или хроническое заболевание печени: гепатит, стеатоз, фиброз, цирроз... Осторожнее надо быть, если есть лишний вес. В этом случае избыток жира есть и в печени, значит, ей сложнее справляться с лекарственной нагрузкой из-за жирового гепатоза.

Лекарственное поражение печени возникает не сразу - может пройти от нескольких дней до нескольких месяцев. Поэтому хороший врач всегда следит за состоянием печени у хронических больных, которые вынуждены принимать лекарства длительными курсами. Самое простое - регулярно делать анализ крови на печеночные пробы.

**С. Воронков, гепатолог, врач высшей категории.**

### Думай, думай

- ❁ Не занимайтесь самолечением, не назначайте себе лекарств, даже безобидных.
- ❁ Самые опасные для печени лекарства - парацетамол, диклофенак, аспирин.
- ❁ Токсичны для печени антибиотики, препараты, снижающие артериальное давление, оральные контрацептивы.

### Пригодится

- ✓ Новорожденные дети не имеют бактерий, которые вызывают зубной кариес. Известно, что он образуется под воздействием микроорганизмов. Но немногие знают, что во рту у младенцев эти бактерии отсутствуют. Ребенок получает их от матери во время поцелуев.
- ✓ После простуды и инфекционных заболеваний зубная щетка кишит болезнетворными бактериями. Это может привести к повторному заражению. Так что, всегда меняйте зубную щетку после перенесенных заболеваний.
- ✓ Во время слива воды в туалете происходит выброс бактерий. Поэтому расстояние между туалетом и местом, где вы держите зубные щетки, должно быть больше трех метров.

### От гипотонии бутерброд

**Я** долго страдала гипотонией, пока одна женщина не подсказала мне рецепт, который очень помог. При пониженном давлении надо каждое утро натощак съедать ломтик ржаного хлеба, намазанного прокрученной с сахаром черной смородиной. Запивать такой бутерброд нужно стаканом свежего молока. Мне пришлось съесть целую банку этого вкусного и полезного лекарства, после чего забыла о гипотонии. Ничего прежде не помогало, а это помогло.

**И. Терешкина.**

### У меня сильно колело сердце...

**Я** решила в начале лета полечиться таким сбором. Взяла по 3 листочка клубники, веточки моркови и укропа, 1 листочек валерианы (ее можно заменить мятой). Положила в литровую стеклянную банку, залила до краев кипятком. Остудила и пила весь настой в течение суток. Мне такое лечение очень помогло. Я ста-

ла спокойно спать, и сердце перестало болеть.

**И. Руденко.**

### Теперь давление не скачет

**Х**очу рассказать, как я поддерживаю в норме свое давление. Помогает мне в этом валериана лекарственная. А чтобы лечение не наскучило, лекарство готовлю двумя разными способами.

**Отвар.** Беру 10 г корней валерианы (продается в аптеке), заливаю 1 стаканом крутого кипятка и кипячу на маленьком огне в кастрюле под крышкой 20 минут. Затем настаиваю в закрытой посуде 2 часа. Процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 4 раза в день.

**Настой.** Заливаю 10 г корней валерианы 1 стаканом кипяченой воды, можно даже холодной, и настаиваю 8 часов. Затем довожу до кипения, остужаю, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Чередую настой и отвар каждый месяц. Не могу сказать, что вылечилась от гипертонии, но с тех пор, как начала лечиться, скачков высокого давления не было.

**А. Дорохина.**





### Осколок выйдет сам?

**?** Удалили верхнюю шестерку. Зуб весь раскрошился, и трудно было от него избавиться. После этого сделали снимок зуба для контроля, на нем видно, что часть или осколок зуба остался внутри. Хирург-стоматолог пообещал, что он выйдет сам. Возможно ли это? Ш. Дадоева.

Возможно, что часть этого зуба и выйдет сама, но пока она находится в лунке - это очаг инфекции, который может вызвать воспалительный процесс. Лучше всего не дожидаться, а пойти к специалисту и очистить лунку полностью.

### Может, сделать это позже?

**?** Стоит ли удалять восьмой кариозный зуб на 5-й неделе беременности или лучше подождать более позднего срока? Что опаснее: очаг инфекции в организме (кариес) или стресс, полученный во время удаления зуба? Какой препарат лучше использовать для анестезии? Ольга.

Безусловно, инфицированный зуб более опасен, чем вмешательство, и для вас, и для малыша. Наиболее оптимальными сроками для посещения стоматолога являются с 10-й по 20-ю неделю беременности. Для анестезии лучше всего подойдет «Ультракаин» как наиболее эффективный и безопасный.

### Губа осталась онемевшей

**?** Мне удалили нерв из нижнего зуба. Нерв долго не могли найти, но после удаления зуб запломбировали. Вроде бы все хорошо, но на подбородке и немного на губе осталась заморозенность. Врач сказал, что это пройдет, но не проходит с августа. Может, хирург повредил нерв? Зинаида.

Да, такие осложнения после обезболивания, как нарушение ин-

- ✓ Электрические зубные щетки ничуть не лучше обычной зубной щетки.
- ✓ Большинство простых зубных паст отбеливают зубы не хуже специальных отбеливающих.
- ✓ В год, когда началось производство кока-колы, про-



изошел внезапный массовый всплеск заболеваемости кариесом зубов.

- ✓ Глотание фторсодержащих зубных паст может вызвать отравление фто-

## УДАЛИЛИ ЗУБ

нервации, бывают нередко. Как правило, такое состояние может продлиться около полугода.

### «Немулид» ем как конфеты

**?** Недавно удалили шестой зуб. Удаление было очень сложным и длительным. Врач прописал «Немулид» по 3 таблетки 2 раза в день и полоскание отваром ромашки. Прошла почти неделя, отек спал, в лунке имеется сгусток. Но «Немулид» не помогает вообще, ем его как конфеты. Только «Кетонал» спасает, да и то боль утихает только на 1-2 часа. Врач говорит, что все так и должно быть... Е. Князев.

Если после сложного удаления зубов очень сильные и могут сохраняться до 2 недель. Обратитесь к стоматологу, у которого вы удаляли зуб. Возможно, необходим прием антибиотиков. Чтобы ускорить заживление лунки, используйте для гигиены полости рта эффективные средства с антибактериальными компонентами: триклозан в сочетании с сополимером.

### Лунка почему-то не затягивается

**?** Неделю назад удалили шестой нижний зуб. Десна была воспалена, и все сопровождалось флюсом. Врач посоветовал вечером этого дня пополоскать полость рта водой с солью и все. Но через

**ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ ПОЛЕЗНО ЖЕВАТЬ ГОРЬКИЕ ЛИМОННЫЕ КОСТОЧКИ – В ИХ СОСТАВ ВХОДЯТ ФОСФОР И КАЛЬЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ ЗУБАМ.**

### Цифры и факты

ром. Поэтому детям до 5 лет и беременным желательно использовать пасты без фтора.

- ✓ Защитные колпачки на зубных щетках способствуют росту бактерий на ней.



2 дня рана загноилась и десна вокруг нее припухла. Возможности посетить врача не было, стал полоскать рот раствором соды с йодом и принимать линкомицин. Рана очистилась, воспаление уменьшилось. Вчера ходил к врачу, сделали рентген, который показал, что воспаления нет. Но лунка почему-то не затягивается и ноющая боль не проходит. Может, врач чего-то не заметил? С. Киракосян.

Это похоже на альвеолит. Сходите на консультацию к другому врачу, покажите ему рентгенологический снимок.

### В канале остался обломок иглы

**?** Врач направил на рентген для лечения зубов. Снимок показал, что во время предыдущего лечения в канале остался обломок иглы. Это опасно? Елена Н.

Если удастся иглу извлечь, то зуб лечат заново. Когда не удается, делают рентген, чтобы выявить, есть ли изменения в костной ткани. Если они имеются, зуб или удаляют, или проводят операцию и извлекают иглу. Ее удалить нельзя и в костной ткани нет изменений? Тогда за зубом наблюдают. Протезировать такой зуб можно, но гарантии качества не будет.

**И. Новиков, стоматолог, врач высшей категории.**

Ведь в закрытом пространстве создается повышенная влажность.

- ✓ Слишком грубая чистка зубов приносит больше вреда, чем пользы. Она может усилить чувствительность зубов или привести к эрозии зубной эмали.

# РАЗГОВОРЫ ПО ДУШАМ: 9 СОВЕТОВ ОТЦА СЫНУ



**Кажется, только вчера вы привезли из роддома маленький конверт, в котором попискивал малыш. А сегодня мальчишка вовсю гоняет в футбол, мечтает поехать в дальние страны.**

Это значит, что он вырос настолько, что пришло время поговорить с ним по душам. 10 советов помогут ему преодолеть житейские бури.

✓ Всегда делай зарядку. Несмотря ни на что и вопреки всему вставай как можно раньше и занимайся. Это не только сделает тебя крепким и здоровым, но и поможет быстрее соображать.

✓ Вставай как можно раньше. Это позволит быстрее сделать все свои дела, чтобы оставалось время на жизнь.

✓ Никогда не мсти. Месть убивает мстителя! И в прямом, и переносном смысле.

✓ Курение, алкоголь под запретом. Сигареты и бутылки с алкоголем уже начинают тебя интересовать? Я тебя понимаю: сам был

таким. Если хочешь, я сам тебе дам попробовать эти соблазны взрослой жизни. Но пускай они не станут твоей частью. Они не помогут перенести все житейские тяготы, а лишь загонят в депрессию.

✓ Люби маму и заботься о ней. Неважно, что и как она сказала, как посмотрела. Помни: это твой самый родной человек на свете, которому ты нужен всегда. Помогай ей во всем, оберегай и заботься. Ты стыдишься это делать? За-

боться и помогай тайно. Главное - будь с ней всегда.

✓ Выбирая подругу, помни: если тебе нравится девочка, то неважно, в какое платье она одета и что она нравится другим мальчикам. Главное - тебе должно быть с ней легко.

✓ Научись говорить «нет». Говори нет, когда то, о чем тебя просят, идет тебе или другим во вред.

✓ Выбирая друга, помни: друг - это надежный товарищ, на которого можно положиться. Но если он хоть раз предаст, вычеркивай его из жизни.

✓ Всегда держи слово. Пообещал? Разбейся в лепешку, но выполни. Репутация - вещь хрупкая. Ее легко измазать в грязи и намного тяжелее восстановить.

★ Ставь перед собой большие цели и тогда достигнешь больших результатов.  
★ Спорт научит тебя дисциплине и выдержке, сделает тело сильным и выносливым.

## Полезно знать

### Чтобы не было колик

Все мамы знают, что после кормления малыша надо поддержать столбиком, чтобы вышел воздух, который он заглотил. Если этого не сделать, ребенок либо будет срыгивать, либо потом этот воздух пойдет в кишечник и будет там бродить. Но опытные мамы советуют держать ребенка до тех пор, пока воздух не выйдет из него два раза. Вот тогда точно не будет колик.

### Загляните в инструкцию

В сиропе, который вы дали ребенку только что, и в таблетке, которую заставили проглотить полчаса назад, несмотря на непохожесть торговых наименований может скрываться одно и то же действующее вещество. И это легко может привести к передозировке. Так что не бойтесь лишний раз заглянуть в инструкцию до того, как дать ребенку лекарство.

## Ингаляции при температуре

**Мой ребенок часто болеет. И почти при каждой простуде появляется кашель. Причем, мокрота отделяется трудно, малышу приходится напрягаться, чтобы откашляться. Можно ли лечить ребенка ингаляциями с помощью ингалятора небулайзера? И еще один вопрос: повышенная температура - это противопоказание для ингаляций?**

**М. Пестрякова.**

Этот аппарат как раз используют для лечения респираторных вирусных инфекций, которые сопровождаются синдромом крупа, обструктивного бронхита, длительного кашля, при бронхиальной астме. К сожалению, многие уверены, что небулайзер нельзя использовать при температуре, и поэтому не оказывают полноценную помощь в первые дни заболевания. А в это время она наиболее необходима и эффективна. Это заблуждение связано с тем, что до появления небулайзеров ингаляции проводились над горячим паром (кастрюля, чайник, термос), над отварной картошкой. Такие тепловые

процедуры еще больше повышали температуру у больного.

Во время ингаляции через небулайзер в дыхательные пути ребенка поступает целебный пар комнатной температуры. Такой же, как температура воздуха, которым дышит больной ребенок. Поэтому, повысить температуру он не может. Наоборот, после ингаляции снимается спазм бронхиального дерева, уменьшается отек слизистых, из дыхательных путей удаляется мокрота. Все это вместе взятое улучшает состояние, а также снижает температуру.

**А. Верецагин, педиатр, врач первой категории.**

Никто никогда не подсчитывал, как часто болеют любимые и как часто - нелюбимые дети. Но многие педиатры уверены, что ребенок, которого любят просто за то, что он есть, болеет реже.

## Цифры и факты

→ Каждый 4-й ребенок страдает от аллергических заболеваний, частота которых неуклонно растет.  
→ В развитых странах атопическим дерматитом болеют от 10 до 28% детей.  
→ В 2 раза выше риск возникновения астмы у детей, проводящих у телевизора более 2 часов в день.  
→ Дети, общавшиеся в первые годы жизни с домашними животными, меньше подвержены аллергии.





**- Говорят, полной женщине сложнее забеременеть...**

- Полная женщина - это очаровательно. Но ожирение - это другое. Оно действительно мешает зачатию. Потому что в жировой клетчатке активно вырабатывается эстроген - женский половой гормон. По сути, именно он делает женщину женщиной. Но когда масса тела избыточная, как при ожирении, эстрогена становится слишком много. И это мешает овуляции, выходу яйцеклетки из яичника - и, соответственно, зачатию.

**- Значит, чтобы зачать, надо срочно худеть?**

- Неплохо бы. Но без фанатизма. Потому что недостаточная масса тела так же негативно влияет на способность к зачатию. Из-за того же эстрогена. Если его меньше нормы, беременность тоже под большим вопросом. Кстати, в Бразилии официально запрещен культ куклы Барби. Врачи знают, что параметры 90-60-90 - не идеал для зачатия. А на Руси издавна был обычай идти в баню снохе и свекрови. Преследовалась одна цель - посмотреть на фигуру, размер таза будущей жены сына. Не слишком ли она худа или толста? И сможет ли рожать? Так что и лиш-

**И лишний вес, и худоба – это знак «стоп» и для зачатия, и для нормального течения беременности и родов. На наши вопросы отвечает гинеколог Мария Николаевна Пронина.**

## «СТОП» ДЛЯ ЗАЧАТИЯ

ний вес, и худоба - это знак «стоп» и для зачатия, и для нормального течения беременности и родов. Если женщина с ожирением все же забеременела, ее нужно глубже обследовать, и лечить ее должны эндокринологи.

**- Есть мнение, что родившийся у беременной с ожирением ребенок в будущем будет иметь избыточный вес...**

- Однозначно. Если мать поправилась из-за неправильной еды - значит, у нее изменился обмен веществ. Это влияет на ребенка и когда она его вынашивает, и когда кормит. Пример: три женщины родили детей по 3,5 килограмма. Но одна за беременность поправилась на 10 килограммов, вторая - на 15, третья - на 20. Хуже всего развивается

и имеет более низкий интеллект ребенок третьей женщины. Причем ребенку вредит не сама избыточная масса тела матери, а болезни, которые у нее развиваются из-за ожирения.

**- В чем основная причина ожирения у беременных женщин?**

- В хорошей жизни, в неправильной и бесполезной пище. Нельзя закармливать беременных фруктами. В них много углеводов, они усугубляют ожирение. Беременным не рекомендованы бананы и груши. Норма других фруктов - два крупных плода, или полкило, в день. Или столько же ягод, желательно не экзотических, а из своего региона. И никаких фруктовых соков - это концентрат углеводов. А вот овощные можно и нужно.

**НИ ОДНО ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КРОМЕ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ПРЕССА И ТАЗОВОГО ДНА, БЕРЕМЕННЫМ НЕ ПРОТИВПОКАЗАНО. БЕРЕМЕННОСТЬ – НЕ БОЛЕЗНЬ.**

Обязательно - нежирные молочные продукты: йогурты, ряженка, кефир и 3%-ный творог. Он не очень вкусный, но в нем нужно количество белка и мало жира. Кстати, «нулевую» молочку есть не стоит. Беременной в день надо 120 г белка, которые можно получить из любых продуктов - мяса, рыбы, яиц. Овощи можно есть в неограниченном количестве. Если очень хочется сладкого - горький шоколад. И любые пищевые волокна - винегрет, тушеная капуста, голубцы. Они создают, так называемый, пищевой комок - очень необходимый, потому что угроза беременности - запоры. Их быть не должно.

**- Но, если фруктов так мало, откуда же брать витамины?**

- Часть необходимых витаминов можно получить из пищи, а часть - из аптеки. Что это? Фолиевая кислота в дозировке 800 мкг в день в сочетании с другими витаминами группы В. Если за три месяца до зачатия начать прием фолатов, это на 98% сократит риск уродств у ребенка. Наши прабабушки фолиевую кислоту получали из семечек: телевизора не было, вот и лузгали их на завалинках. Есть и другие витамины - А и D.

## ЛЕКАРСТВА ДЛЯ МАМЫ

### Болит желудок или гастрит

**Нельзя:** средства на основе омепразола и рабепразола: «Омез», «Лосек», «Париет». «Фамотидин», «Ранитидин». Во время лактации также не рекомендованы «Алмагель», «Гастал» и «Маалокс».

**Можно:** отдельные препараты из группы антацидов: «Фосфалюгель», «Ренни», «Гевискон».

### Аллергия

**Нельзя:** «Димедрол», «Пипольфен», «Тавегил», «Супрастин», «Зиртек»,

**Во время беременности и кормления ребенка нельзя принимать большинство известных препаратов. Во имя здоровья младенца вы должны продержаться не менее года, а лучше, два года и больше. Естественно, за это время возникают самые разные недомогания.**

**Как с ними справляться?**

«Цетрин», «Зодак», «Кестин», «Эриус», «Телфаст». В первом триместре беременности и во время лактации запрещены капли «Аллергодил».

**Можно:** крайне редко и под контролем врача возможен прием средств на основе лоратадина. Местные средства от аллергии

- капли в нос и мази, например «Виброцил».

### Насморк

**Нельзя:** практически все облегчающие носовое дыхание средства с оксиметазолином и ксилометазолином: «Назол», «Називин», «Ринонорм», «Тизин», «Снупл», «Ксимелин».



**Можно:** растительные и гомеопатические средства: «Пиносол», «Эуфорбиум», «Синупрет» в форме драже, спреи на основе морской воды: «Физиомер», «Аква марис», «Отривин море». Из сосудосуживающих капель разрешены «Нафтизин» и «Санорин».



# Касторка спасет от запоров

**Запоры могут стать причиной серьезных проблем. Постоянная задержка кала вызывает гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте. Это нарушает пищеварение.**

## Наши бабушки лечились клещевинной

Предупредить запоры поможет касторовое масло. Его готовят из семян обыкновенной клещевины, поэтому его также называют клещевинным. Касторовое масло раздражает рецепторы, расположенные в толстом кишечнике, усиливает кишечную перистальтику и вызывает позывы к дефекации. Клещевина помогала бороться с запорами еще нашим бабушкам и дедушкам. Но затем о ней забыли. И вот с недавних пор клещевинное масло стало популярным. Оно может избавить даже от тяжелых запоров, при которых оказываются неэффективными дорогостоящие аптечные препараты. По своему действию касторка превосходит другие народные средства. Она начинает действовать как слабительное через 2-6 часов после приема.

## Как принимать это слабительное

В аптеках оно продается в капсулах (по 1 г препарата) или во флаконах (30-50 мл). Взрослым рекомендуется принять 15-30 мл масла в течение полудня. Детям достаточно 5-15 мл. Желательно запивать черным или зеленым чаем, напитком из имбиря или молоком. Можно растворить масло в жидкости. Чтобы усилить очищающее действие клещевинного масла и устранить неприятное послевкусие, запейте его водой с лимоном. Предотвратить рвотный рефлекс поможет апельсиновый сок. Чтобы улучшить моторику кишечника и восстановить полезную микрофлору, касторовое масло перемешивают с от-

рубьями и кефиром. Детям слабительное средство лучше давать в капсулах, так как они отказываются пить лекарство из-за противного вкуса.

Не стоит употреблять масло вместе с пищей. Лучше принимать перед едой или после нее. Временной промежуток между приемом пищи и масла должен быть более часа. Если лечиться на пустой желудок, масло подействует на кишечник быстрее.

## Чтобы не случилось казуса

Первый раз касторовое масло лучше принять утром в выходной день и посмотреть, как на него отреагирует ваш организм. Принимают слабительное один раз в день. Курс ограничьте тремя сутками. За это время восстановится функционирование кишечника. При длительном и бесконтрольном приеме касторка может вызвать синдром ленивого кишечника, при котором он не может самостоятельно выводить каловые массы и требует постоянной помощи извне.

В любом случае перед началом лечения посоветуйтесь с врачом. Ведь клещевинное масло только временно избавляет от запоров, не устраняя их причину. К тому же, только доктор сможет подобрать правильную дозировку в каждом конкретном случае, учитывая, в том числе, и возраст пациента. Это особенно важно, если речь идет о детях или пожилым человеке. Часто то, что приносит пользу одним, может причинить вред другим.

## В каких еще случаях поможет касторка

Как слабительное это народное средство применяется не только при запорах, но и при геморрое. Ведь в

период обострения этой болезни акт дефекации сопровождается болями. Человек боится их и затягивает с посещением туалета. В результате кишечник забивается каловыми массами. Касторка заставит его работать после операции и очистит перед проведением диагностики.

## Когда касторку принимать нельзя

✓ Постоянно принимать касторовое масло нельзя. Оно может стать причиной аллергии, боли в животе, тошноты, рвоты, головокружения, диареи, атонии кишечника, энтероколита и других сбоев в работе желудочно-кишечного тракта. Если во время лечения касторкой в области живота появилась боль или другие неприятные симптомы, обратитесь к врачу.

✓ Клещевинное масло нельзя употреблять при хронических запорах, аппендиците, острых воспалительных процессах в желудке или кишечнике, хронических заболеваниях пищеварительной системы, гломерулонефрите, нефрозонофрите и других патологиях почек, а также при маточных и кишечных кровотечениях.

✓ У беременных женщин касторка будет стимулировать не только мышцы желудочно-кишечного тракта, но и мускулатуру матки. Это может вызвать самопроизвольный аборт или преждевременные роды. В старину касторовое масло давали роженицам, чтобы активизировать родовую деятельность. Средство противопоказано совсем маленьким детям, потому что их кишечник очень чувствителен к раздражающим веществам.

**С. Жердева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

## Знаете ли вы, что...

Препараты, снижающие кислотность желудочного сока, мешают усвоению многих витаминов из пищи. К такому выводу пришли гастроэнтерологи. К сожалению, из-за изжоги многим людям приходится принимать омепразол и другие ингибиторы протонной помпы более месяца. В таком случае, чтобы не было авитаминоза, врач должен назначить аптечные поливитамины месячными курсами 3-4 раза в год. Не забывайте и о природных источниках витаминов, например о напитке из шиповника, морковке, свекле, разных фруктах.



## НЕЗАМЕТНО ВЫПУСКАЕМ ГАЗЫ...

1. Если вы среди людей, для бегства нет пути и чувствуете, что пук произойдет в любое мгновение, лучше медленно и неспешно выпустить его. Разожмите ягодичные, немного пораскачивайтесь из стороны в сторону и позвольте газам тихо покинуть ваше тело. Если выпустить их все сразу, то, скорее всего, это будет громко.

2. Создайте какой-нибудь шум, чтобы замаскировать пук:

громко прокашляйтесь, расшмейтесь, уроните книгу, включите радио или телефонный звонок.

3. Извинитесь и выйдите, чтобы выпустить газы, и сделайте свое дело - это простейший способ. Можно сказать, что вам нужно в туалет, притворитесь, что вам звонят, пойдите «кое-что проверить» в другой части комнаты, скажите, что нужно подышать воздухом или помыть руки.

**Самая неприятная особенность этой болезни: «съеденное» ею зрение уже не восстановить. Но можно удержать болезнь в той стадии, в которой ее обнаружили. Кому грозит возрастная глаукома, как она протекает и как с этой болезнью жить?**

## ГЛАУКОМА СУЖАЕТ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

### Что происходит при глаукоме

При глаукоме нарушается равновесие между притоком и оттоком внутриглазной жидкости, в результате она скапливается, давит на глазной нерв, часть волокон нерва отмирает, и у человека сужается поле зрения. В перспективе все может закончиться слепотой. Глаукома бывает врожденной или может возникнуть от других заболеваний. Сейчас речь идет о самой распространенной ее разновидности - возрастной. Это заболевание может передаваться по материнской линии. С возрастом количество больных глаукомой становится больше. Развитию глаукомы способствуют диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ.

### Беда приходит незаметно

Внутриглазное давление обычно начинает повышаться в 50-60 лет. Развивается эта болезнь бессимптомно, человека годами ничего не беспокоит. Иногда может показаться, что стал хуже видеть в темноте, кажется, что тянет висок и в глазах затуманилось. Спыхватываешься, когда недуг зашел далеко. И тогда выясняется, что все последние годы давление внутри глаза было повышено, какие-то участки нерва погибли, и обзор зрения сузился. А так как сужение идет со стороны носа (т.е. для правого глаза слева, а для левого - справа) и происходит это постепенно, мозг успевает подстроиться, и это сужение человек замечает не сразу. Единственный способ обнаружить болезнь на ранней ста-

дии - пройти обследование. Его регулярно надо делать всем после 50 лет. Но поскольку, когда нет жалоб, к врачу никто не ходит, глаукома становится главной причиной слепоты. Самая неприятная особенность этой болезни: «съеденное» ею зрение уже не восстановить. Но можно удержать в той стадии, в которой ее обнаружили.

### Что будет, если не лечиться

При глаукоме пациенту сначала назначают медикаментозное лечение в виде глазных капель. Они могут быть двух видов: один препарат уменьшает выработку внутриглазной жидкости, другой - улучшает ее отток из глаза. В последнее время появилось много комбинированных лекарств: в одном растворе присутствуют два действующих вещества. Но выбор препаратов - дело врача, а не друзей, родственников или соседей, имеющих глаукому. Очень важно соблюдать схему лечения: закапывать те капли и с той периодичностью, которую назначил врач. Лечение нельзя прерывать, даже если, кажется, что ухудшения или, наоборот, улучшения зрения нет. Пациент с глаукомой обречен на пожизненное лечение - капать в глаза придется до конца своих дней! И не ради того, чтобы видеть лучше, а для

**ОПРОСЫ ПОКАЗАЛИ: КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЧЕЛОВЕК, ИМЕЮЩИЙ ГЛАУКОМУ, НЕ ЗАКАПЫВАЕТ ЛЕКАРСТВО ИЛИ ПРЕРЫВАЕТ ЛЕЧЕНИЕ.**

Слепоты люди боятся больше смерти. Но... стараются забыть о болезни и отказываются от лечения. В итоге теряют зрение раньше, чем могли бы.

### Слепые будут видеть лучше зрячих

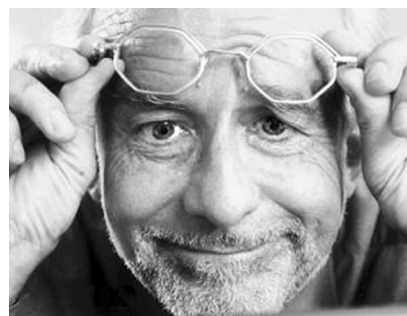
Израильский профессор Зеэв Зелевский изобрел бионические контактные линзы для слепых. Небольшое устройство-камера прикрепляется к очкам и передает изображение

на бионические линзы. Глаза начинают фиксировать то, что находится вокруг. Буквально через несколько минут слепой человек может видеть и узнавать свой дом, дверь, машину и другие предметы. Процесс производства бионических линз могут запустить уже через 2 года.

### Новый метод заменит операцию

При дистрофии роговой оболочки глаза у больных из-за дисфункции клеток-насосов в роговице накапливается жидкость. Это приводит к ухудшению зрения. Если заболевание не лечить, человек

может ослепнуть. Удаление (соскабливание) из центра роговицы клеток, переставших выполнять свою функцию, позволяет здоровым клеткам занять их место. Благодаря этому методу 3 из 4 пациентов снова начинают нормально видеть. Такое лечение дешевле и безопаснее хирургического вмешательства.



того, чтобы не потерять зрение полностью.

Второе правило: на обследование нужно приходиться в назначенный срок: обычно раз в полгода. Даже если кажется, что за последние полгода хуже видеть не стал. Удерживать внутриглазное давление на необходимом уровне с помощью лекарств удается не всегда. И тогда встает вопрос об операции, во время которой создаются новые пути оттока жидкости. Правда, операция не гарантирует, что после нее давление останется нормальным на всю оставшуюся жизнь. Через какое-то время оно может подняться снова, если созданные пути оттока зарастут. И опять придется закапывать капли... Сама операция не простая, после нее часто возникают осложнения. Так что доводить дело до хирургического вмешательства не стоит. Чем грозит отказ от лечения, когда пациент перестает закапывать лекарства или отказывается от операции? Полной слепотой.

### Чего нельзя делать

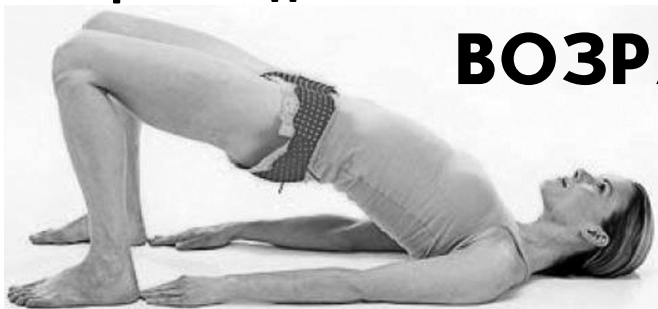
Больному глаукомой надо соблюдать некоторые рекомендации:

- ✓ не находиться подолгу в наклонном положении;
- ✓ не оставаться долго в темном помещении;
- ✓ вредно за один раз употреблять много жидкости.

И, конечно, желательнее больше находиться на свежем воздухе, больше двигаться, чтобы поддерживать хорошее кровоснабжение и насыщать кровь кислородом. А вот читать можно - зрительная нагрузка на развитие глаукомы не влияет.

**Д. Еськин, офтальмолог, врач высшей категории.**





# ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА

**Двигаться нужно в любом возрасте! Врачи призывают: «Делайте зарядку, держите себя в форме!» Но как быть, если в вашем возрасте большинство упражнений выполнять тяжело, больно, суставы не сгибаются...**

## Жалейте себя, но в меру

После 45-50 лет упражнения должны становиться более щадящими для суставов и сердца. Особенно, если до этого вы не дружили со спортом и не имеете хорошей физической подготовки. Делайте легкие разминающие, растягивающие упражнения. Они помогут вам почувствовать удовольствие от движения и слегка подкорректировать осанку и вес!

## “Мостик” на кровати

Это упражнение пробуждает все мышцы и сосуды. Лежа на кровати (можно сразу после утреннего пробуждения) с усилием вытяните ноги и руки. Руки - за головой или в стороны (где место позволяет). Ноги тяните носками от себя. Ощутите все тело. Теперь уберите подушку. Согните носки на себя. Упритесь в постель пятками, руками и плечами. Напрягите все тело, втяните живот и попытайтесь поднять таз вверх, как будто собираетесь встать на мо-

стик. Не получилось? Зато почувствовали, как напряглось все тело. Расслабьтесь, поднимите руки и ноги вверх, поболтайте ими (ноги можно согнуть).

## Вращение рук

Это упражнение тонизирует плечи, грудь, верхнюю часть спины. Стоя или сидя, согните руки так, чтобы ладони находились на плечах сверху, а локти смотрели наружу. Выполняйте круги локтями вперед и назад по 6-8 раз в каждую сторону. Затем разведите руки в стороны: локти согнуты под тупым углом, ладони дальше локтей от плеч, примерно на уровне подбородка. Вращайте руки в локтях вперед и назад по 6-8 раз в каждую сторону.

Разведите руки в стороны на уровне груди. Локти слегка согнуты. Приподнимите подбородок, постарайтесь соединить лопатки и завести локти за бока к спине насколько получится. Можно слегка

прогнуться вперед. Расслабьтесь и повторите 3-6 раз.

## Полуприседы

Это упражнение помогает потянуть ягодицы и бедра, а также руки и спину. Поставьте пятки вместе, носки разведите. Руки на поясе. Делайте полуприседы, опуская таз на 5-15 см. Следите, чтобы колени находились над ступнями и не выходили вперед за носок. При каждом приседании поднимайте прямые руки в сторону на уровень плеч, при подъеме возвращайте руки на пояс. Выполните 6-10 раз.

Переставьте ступни на ширину бедер, поставив их параллельно. Делайте такие же неглубокие полуприседы, при опускании разгибая и заводя руки назад за спину. Следите, чтобы колени двигались так же, как в предыдущем случае, - над ступней, не выходя за носок. Выполните 6-10 раз.

**М. Остапенко, остеопат, врач высшей категории.**

Ежедневные занятия спортом помогают пожилым людям на 22% снизить риск инфаркта.

**1. Возраст центральной нервной системы.** Поднимите правую ногу, оставаясь стоять на левой. Вытяните вперед руки, закройте глаза и включите секундомер. Посчитайте, сколько удастся продержаться.

**Результаты для мужчин:** 40 секунд соответствуют возрасту 20 лет, 30 секунд - 30 лет, 25 секунд - 35 лет, 20 секунд - 40 лет, 17 секунд - 45 лет, 15 секунд - 50 лет, 12 секунд - 55 лет, 10 секунд - 60 лет, 8 секунд - 65 лет. **Для женщин:** 36 секунд - 20 лет, 27 секунд - 30 лет, 23 секунды - 35 лет, 18 секунд - 40 лет, 15 секунд - 45 лет, 13 секунд - 50 лет, 11 секунд - 55 лет, 9 секунд - 60 лет, 7 секунд - 65 лет.

# Сколько вам лет

## ПЯТЬ СПОСОБОВ ОПРЕДЕЛИТЬ ВОЗРАСТ.

**2. Возраст суставов.** Заведите левую руку за спину снизу, правую - через плечо. На уровне лопаток попытайтесь соединить пальцы в замок. Поменяйте руки и сделайте то же самое.

**Результаты:** пальцы легко соединяются в замок - возраст суставов 20 лет. Пальцы касаются друг друга, но не сцепляются в замок - 30 лет. Руки прибились друг к другу, но пальцы не касаются - 40 лет. Руки за спиной, но далеко друг от друга - 50 лет. Еле-еле удалось завести

ладони за спину - 60 и больше лет.

**3. Возраст дыхательной системы.** Сидя, максимально глубоко вдохните воздух, выдохните. Потом сделайте спокойный вдох и задержите дыхание, зажав нос. Посчитайте секунды.

**Результаты:** 50 секунд - 20 лет, 45 секунд - 30 лет, 42 секунды - 35 лет, 40 секунд - 40 лет, 37 секунд - 45 лет, 35 секунд - 50 лет, 33 секунды - 55 лет, 30 секунд - 60 лет, 25 секунд и меньше - 65 лет и больше.

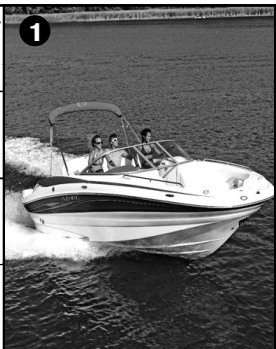
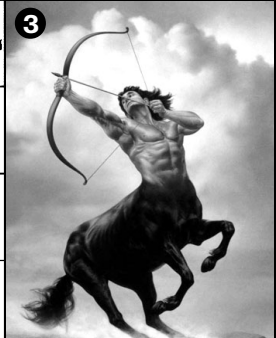
**4. Метаболизм (обмен веществ).** Сдайте анализ крови натощак на уровень глюкозы.

**Результаты:** умножьте показатель анализа на 10. Например, 3,3 ммоль/л - 33 года, 5 ммоль/л - 50 лет, 6,5 ммоль/л - 65 лет.

**5. Возраст кожи по ее эластичности.** Большим и указательным пальцем ущипните тыльную сторону ладони и подержите 5 секунд. Кожа побелеет. Посчитайте, через сколько секунд она восстановит цвет.

**Результаты:** 5 секунд и меньше соответствуют возрасту 20 лет, 6-8 секунд - 30 лет, 9-12 секунд - 40 лет, 13-15 секунд - 50 лет, 15 секунд и больше - 60 лет и старше.

# Отдыхай!

Бесстрашие	3	Налет внутри чайника						"Летучая" петля					
				Заводской Кулибин	1		Граница мечтаний						
Абхазская Рица		Давно не виделись!											
				Кадка с ручками		Едкая щелочь		Газовая печь на кухне					
"Насест" для соловья		Репа на корм скоту							Жемчужина (устар.)	Почти ужас			
					Месяц как стадия Луны								
Пацан из "Отверженных"		Надувной плот туристов-сплавщиков					Врач-традиционалист	"Зимний" салат		Психолог ... Густав Юнг			
<p>☺ ☺ ☺          Проснулась жена утром, подошла к зеркалу, смотрела на себя, смотрела... Потом взглянула на спящего мужа и злорадно прошептала:          - Так тебе и надо!</p> <p>☺ ☺ ☺          - Послушай, не будешь ли ты так любезен...          - Буду!          - Но ведь ты даже просьбу не выслушал!          - Просьбу выполнять не собираюсь, но буду максимально любезен.</p>			Трындычи-ха										
			Агент Малдер (имя актера)	Кофе-арт		Собака-героиня стиха Есенина	Все-вышний по Корану						
								2			Хищный родственник собаки	Крупница хлеба	
				Лепта ученого в науку	Чудное озеро в Абхазии								
										Еврейский народный танец	Капитан Никто	Кинжал майя	
Мастер на все руки						Сеть трещин на керамике	Стройматериал плотника	Пресноводная рыба					
Жилище волчьей семьи	Знаменитый истребитель	Сыграл Холмса и озвучил Карлсона		Самый маститый ученый									
					Специя, увенчавшая героя		Ущерб, урон, порча		2				
Преследование с целью настичь	Вид гравюры на металле	Смертное ложе		Злая Баба в русских сказках					3				
					Nivea для лица								
Высокомерная дамочка		"Блондинка за углом" (актриса)											
					Всяк, кто харчи уминает								



# Сьюзан Сарандон:

## «МАМЫ, НЕ СУДИТЕ СЕБЯ СЛИШКОМ СТРОГО!»

Известная своим бунтарским духом актриса прошла долгий путь от «непослушницы» католической школы и хиппи до звезды Голливуда. Однако главным своим достижением считает детей. По словам Сьюзан, секрет ее успеха кроется в умении прощать себя.

**Н**овый фильм с участием Сарандон — сиквел нашумевшей комедии 2016 года «Очень плохие мамочки» — как раз об этом. В «Очень плохих мамочках 2» полюбившаяся зрителю троица недооцененных родней, замученных работой и семейными обязательствами женщин в лице Эми (Мила Кунис), Кики (Кристен Белл) и Карлы (Кэтрин Хан) вновь поднимает бунт, устраивая мятеж в канун «суперкубка» всех американских мам — Рождества. На этот раз героиням предстоит не только оправдать завышенные ожидания близких, но и наладить отношения с нагрянувшими на каникулы собственными матерями, роль одной из которых выпала на долю Сарандон.

На съемках готовящейся к выходу картины, Сьюзан Сарандон рассказала о том, что для нее значит быть матерью и бабушкой на экране и в жизни.

— Сьюзан, в сиквеле вам досталась роль матери героини Кэтрин Хан. Это ваш первый совместный проект?

— Да, это наша первая встреча.

Но знаете, сама возможность сыграть в одном фильме с Кэтрин послужила для меня своего рода приманкой. Я большая поклонница всего, к чему прикасается эта женщина. Мне всегда хотелось с ней поработать, и я очень рада, что съемки картины выпали на те даты, когда я не сквана другими проектами. Все сложилось как нельзя лучше.

— А какая вы мать в реальной жизни? Похожи ли вы на своего персонажа с ее методами воспитания?

— Я потрясающая мать! Об одном жалею: кури я и пей в таких количествах, как это делает моя героиня, воспитательный процесс моих деток был бы на порядок проще. Но нет, это был трезвый период в моей жизни. Сейчас... не то чтобы очень, но в меру... Могу позволить себе пропустить рюмочку. Ну, или две. Так что в этом плане я не похожа на свою героиню. Хотя общие черты у нас все же имеются.

Мне кажется, с рождением детей каждая женщина невольно примыкает к некоей международной сестринской общине. Все мы проходим

через одни и те же трудности и, пытаясь быть идеальными родителями, стремимся к совершенству, которое не всегда достигаемо. Вот здесь я похожа на всех матерей планеты. А что касается фильма, то задумка была такова: поместить каждую из нас в своего рода семейное царство, в котором мы — плохие мамочки по разным причинам. При всем при этом, в любых действиях мы руководствуемся материнской любовью, которую наши дочери не всегда замечают, считают преувеличенной или не признают на корню. Все это мне до боли знакомо. И любящая мать меня поймет.

— Все актрисы в этом фильме — мамы...

— Да, а я еще и бабушка. История продолжается...

— Есть ли, на ваш взгляд, разница в воспитании детей между «тогда» и «сейчас»?

— Безусловно, теперь все гораздо сложнее — школа преследует тебя даже дома! Жестокие сверстники, сплетни, легкий доступ к порнографии. Весь этот негатив только усугубился с приходом новых технологий. Помнится, забияк раньше могли отстранить от занятий, начиная чуть ли не с начальных классов, а теперь... В век интернета эти манипуляции только прибавили головной боли родителям, которым стало сложнее уберечь неокрепшие умы своих отпрысков. К тому же, из-за того, что дети постоянно зависают в виртуальной реальности, замедлилось и их обучение социальным навыкам.

— Первый фильм был о том, как сбросить с себя, навязанную обществом и семейным кодексом кабалу, в которую попадают многие матери, и подумать о себе. Что лично вам помогает расслабиться?

— Работа. Актерам здорово повезло в том смысле, что у нас есть возможность играть, получая сумасшедшие деньги за свой труд. Вот только что, пока мы дурачились на батуте, снимая одну из сцен, кто-то обмолвился, что мы словно в детство впали. И тогда я спросила: «А разве мы когда-нибудь перестаем быть детьми?» Мы можем перевоплотиться в кого-то еще и выпустить пар, дав волю тем чертам своего характера, которые по тем или иным причинам нам в себе не нравятся. У актеров нет постоянного давления груза обязательств, связанных со взрослой жизнью. Наверное, поэтому мы никогда не стареем душой.

— Первый фильм произвел фурор и получил множество отзывов от женщин со всего мира. Как думаете, какую мораль они вынесут из новой картины?

— Все хорошо. Расслабьтесь. А на Рождество закажите еду из китайской лавочки с доставкой на дом.



— Можете рассказать подробнее о своей героине?

— Ну, она выкормила своих детей «на грудном молоке и смекалке» — это слова из фильма. Она далека от материнства в классическом понимании этого слова и воспринимает свою дочь скорее как приятельницу. Они вместе тусуются, ходят в стрип-клубы, покуривают травку. Такие вот у них крепкие, здоровые отношения! Думаю, моя героиня маскирует свои эмоции, потому что сама травмирована.

Не буду вдаваться в подробности, но если суммарно, то в течение трех лет она практически не интересуется делами дочери и вдруг возникает как гром среди ясного неба и решает ненадолго задержаться в ее жизни. В момент своего появления она даже не понимает, какой на носу праздник, перекутав Рождество с Пасхой. И тем не менее, как мне кажется, моя героиня вполне положительный персонаж. Она многого добилась с минимальным запасом подручных средств, и в любой ситуации она видит только хорошее.

И вот в какой-то момент она наконец понимает, как много для нее значит семья. Это я сейчас все из пальца высасываю, но у меня хорошо получается, правда? (Смеется.) Грубо говоря, так я представляю себе ход событий. Дочь моей героини всегда была бедна как церковная мышь, и тут у нее появляется постоянная работа и стабильная зарплата. Из сорвиголовы она становится полноценным членом общества, чем повергает свою мать в шок. В общем, такие мы дочери-матери.

— Отличается ли опыт Сюзан Сарандон-мамы от опыта Сюзан Сарандон-бабушки? Есть ли разница в воспитании детей и внуков?



Актриса с дочерью Евой и внуками на 94-летию мамы — Леноры Марии.

— О господи, быть бабушкой намного проще! Всем настоятельно рекомендую. Во-первых, в тебе появляется больше уверенности. Ты понимаешь, что рано или поздно все встанет на свои места. Ты уже прошла через все круги ада и знакома со стрессами материнства не понаслышке. Ты уже знаешь, что твои дети всегда будут у тебя на уме — и неважно, сколько им лет. Ты не перестаешь волноваться за них, даже когда они давно здоровые лбы. Я уж молчу про то, когда они совсем крохи! Будучи матерью, ты всегда начеку. Я сейчас смотрю на свою дочь и понимаю, насколько она удивительная мама. Она ведет блог «Долго и счастливо с Евой» («Happily Eva After»), где вы можете узнать о ее жизни и жизни моих замечательных внуков. Когда я наблюдаю за тем, как она старается справиться с ролью матери, на меня так и накатывают

### Сюзан Сарандон

**Родилась:** 4 октября 1946 года в Нью-Йорке (США)

**Семья:** дети — Ева Амурри-Мартино (32 года), актриса; Джек Генри Роббинс (28 лет), режиссер; Майлз Роббинс (25 лет), актер; внучка — Марлоу Мэй Мартино (3 года), внук — Мэйджор Джеймс Мартино (1 год)

**Образование:** окончила Католический университет Америки (бакалавр в области драмы)

**Карьера:** снялась более чем в 145 фильмах и сериалах, среди которых: «Мертвец идет», «Голд», «Иствикские ведьмы», «Уолл-стрит: Деньги не спят», «Облачный атлас». Лауреат премии «Оскар»

воспоминания. И вот я бегу к внукам и балую, балую их, за что они меня, конечно же, обожают и называют голубушкой.

— Изменились ли ваши отношения с дочерью с появлением внуков?

— Еще как. Теперь она гораздо лучшего обо мне мнения! Как-то она спросила меня, как же я умудрялась и с детьми управляться, и карьеру строить? А я ей рассказала о том, как, возвращаясь из Канн, столкнулась в аэропорту с Марион Котийяр. Марион была вся разодетая, с прической и макияжем. И вот несет она по аэропорту с дитем на руках, а в самой читается такое напряжение, и вместе с косметикой по ее лицу ручьями стекает пот. Вот я и говорю дочке: если Марион Котийяр сейчас выглядит как катастрофа, тебе и волноваться не о чем. Не судите себя слишком строго. Прощайте себе то, что не всегда получается быть идеальными матерями. Умейте ценить каждый момент, проведенный с вашими детьми. Глазом не успеете моргнуть, как они разлетятся из отчего гнездышка кто куда. Они ведь так быстро растут!

С гражданским мужем Тимом Роббинсом и сыновьями Джеком Генри и Майлзом



## ЗАБЫТЬ

## О СТАРЫХ ОБИДАХ!

**Рюкзак с обидами - непосильная ноша. Но почему-то большинство людей предпочитает тащить его на себе до последнего. Что за странный выбор?**

**В**се знают: для заживления раны нужно некоторое время ее не трогать, чтобы она затянулась. С душевными обидами, которые ранят не меньше физических, то же самое.

### ПОЧЕМУ ОБИЖАТЬСЯ НЕВЫГОДНО?

Обида - чувство, которое ранит прежде всего того, кто обижается. Человек, на которого обиделись, редко чувствует значительный дискомфорт. Получается, мы, желая задеть другого, задеваем сами себя и никого больше.

Обида вызывает совершенно конкретные физические ощущения. Перехватывает дыхание, учащается сердцебиение, в кровь попадает значительная доза адреналина, в груди человек ощущает неприятный комок. Если не простить и не отпустить ситуацию, то неприятные ощущения никуда не уйдут. Они укоренятся и будут способны принести немало проблем со здоровьем. От долгой обиды страдают сердце и нервная система.

С психологической точки зрения, затянувшаяся обида, особенно если она не одна, очень тормозит развитие человека. Он оказывается зациклен на собственных негативных переживаниях, которые не может отпустить. В это время жизнь проходит мимо, он упускает возможности и не может сконцентрироваться на чем-то действительно полезном для себя.

Обида - боль, которую мы причиняем себе сами.

### КОГО ПРОЩАТЬ?

Психологи заметили, что чаще всего люди, привыкшие нести на своих плечах рюкзак с обидами, обижаются на одно и то же. Итак, кого они не могут простить?

**Родителей.** Обиды на отца и мать родом из детства, а значит, самые прочные и закоренелые. Кого-то в юном возрасте часто наказывали, кому-то уделяли мало внимания, не воспринимали всерьез и т.д. Отдельные проблемы могут испытывать те, кто воспитывался без отца или без матери. В этом случае обида на отсутствовавшего родителя (особенно если он не умер, а ушел из семьи) может в дальнейшем помешать вести полноценную жизнь, завести собственную семью. Простить родителей непросто, но необходимо. Нужно осознать, что, повзрослев, человек отделяется от отца и матери, и должен отпустить их, чтобы пойти своей дорогой.

**Себя.** Мы часто не можем простить себе, что неправильно поступили в тот или иной момент, чего-то не успели сделать, что-то упустили. Возникает чувство несостоятельности, неполноценности, которое снижает самооценку. Как итог - неверие в собственные силы. Чтобы простить себя за ошибки, нужно оставить их в прошлом, поняв, что ничего уже не изменить. Единственное, что находится в нашей власти, - это будущее, над ним и стоит работать.

**Мужчин/женщин.** Часто, пережив личную драму, непростое расставание, развод, предательство, измену, мы перестаем доверять противоположному полу. Женщинам, например, начинает казаться, что «все мужчины одинаковы», «хорошего сейчас не найти» и т.д. Подобный взгляд однозначно помешает построить здоровые полноценные отношения и создать в будущем семью.

**Судьбу.** Многие любят повторять: «Во всем виновата моя несчастливая звезда». Если эта фраза - и ваш спутник тоже, значит вы фаталист, привыкший переключать всю ответственность на плечи судьбы или кого-то свыше. Однако обижаться на злой рок бесполезно, это как пытаться поймать ветер. Только поставив себя во главу угла и приняв тот факт, что именно вы - главный в своей жизни, можно начать в ней что-то менять.

### ТЕХНИКИ ПРОЩЕНИЯ

Если вы готовы к тому, чтобы сбросить рюкзак с обидами, воспользуйтесь одной из техник прощения.

#### 1. Неотправленное письмо.

Напишите письмо человеку, на которого вы обижены. Все должно быть серьезно: лист бумаги, ручка, конверт. Вылейте на бумагу всю свою боль и злость, чтобы она ушла из вашего сердца. Вот только когда письмо уже будет вложено в конверт, не относите его на почту, а уничтожьте любым способом.

#### 2. Мнимый собеседник.

Оказавшись в одиночестве, представьте, что перед вами сидит ваш обидчик. Расскажите ему все то, что накопилось и накипело. Выразите свою обиду. На подобный разговор может уйти от нескольких минут до нескольких часов. Закончите беседу фразой: «... но теперь я тебя прощаю».

#### 3. Открытая дверь.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в темной комнате вместе со всеми своими обидчиками. Они могут предстать в самых ужасных образах и обликах. Собрав их воедино, найдите в этой комнате дверь, отворите ее и выпустите обидчиков наружу. Можете в конце символически помахать им рукой.

#### 4. Новые эмоции.

Проработав старую ситуацию и приняв решение простить обидчиков, постарайтесь занять свои мысли чем-нибудь интересным. Найдите увлекательное занятие, займитесь хобби, попытайтесь реализоваться. Новые эмоции и впечатления не оставят вам времени на то, чтобы вспоминать о старых обидах.

**Многие пары годами мучают друг друга, ссорятся, скандалят и все никак не могут расстаться. «Мы живем вместе ради детей, ребенок должен расти в полной семье», - уговаривают они себя, ломая жизнь себе и детям.**

**М**уж Светланы выпивал, а когда был трезв, сидел, уткнувшись в телевизор. Ни любви, ни ласки, ни доброго слова от него нельзя было дожидаться. Когда сыну исполнилось пять лет, Светлана собралась разводиться, но мать отговорила: «Ты что с ума сошла? Думаешь, другие мужики лучше? Твой хоть зарплату почти всю в дом несет и по бабам не шляется. Хочешь, чтобы сын безотцовщиной рос?» Так и жила Света с постылым мужем, пока выросший сын однажды не разоткровенничался: «Да лучше бы вы развелись! Знаешь, как тяжело было слушать вашу постоянную ругань? Я специально допоздна у друзей сидел, чтобы только домой не идти». Светлана до сих пор не может простить ему эти жестокие слова. Она ради него на такие жертвы пошла, а он неблагодарный...

### СКРЫТЫЕ МОТИВЫ

Действительно, редкий ребенок будет благодарен за подобное «самопожертвование». Если копнуть поглубже, то окажется, что за благородными лозунгами часто скрываются другие мотивы. Разумеется, хватает женщин, искренне верящих, что развод навредит ребенку сильнее, чем нездоровая обстановка в семье и непрекращающиеся скандалы. Таким преданным женам и матерям с детства твердили, что брак заключается раз и навсегда, а неполная семья - это конец света, поэтому женщина должна нести свой крест и не роптать. Вот она и не ропщет и утешает себя тем, что страдает ради блага детей.

И все же, психологи, работающие с такими случаями, вытаскивают на свет совсем другие причины. Чаще всего интересами детей прикрывают собственные страхи и комплексы: боязнь остаться одной, не найти другого мужчину, самой нести ответственность за себя и ребенка. Лучше плохой муж, чем совсем никакого. Ведь становится одинокой разведенкой «с прицепом» стыдно и страшно. Еще есть целая категория женщин, которые упиваются своим «мученичеством», несут его, как знамя, и не забывают вовремя напоминать подросткам детям, какие жертвы были принесены на алтарь родительской любви.



## МЫ ЖИВЕМ ВМЕСТЕ РАДИ ДЕТЕЙ...

### ПОЧЕМУ ЭТО НЕ РАБОТАЕТ

Даже, когда женщина искренне думает, что пытается сохранить брак ради детей, это не принесет счастья ни ей, ни детям. Если вы не можете мирно жить с мужем, постоянно ссоритесь и скандалите, то для ребенка это не проходит бесследно. Допустим, вы стараетесь не ссориться при детях, но они все равно слышат и понимают гораздо больше, чем вам кажется. Есть пары, которые не ссорятся, а просто неделями не разговаривают друг с другом, демонстративно игнорируют партнера, а иногда используют детей в качестве «переговорщиков»: «Маша, скажи папе, что завтра придет мастер плиточника, пусть проконтролирует». Согласно психологическим исследованиям, такая «холодная война» ранит детей еще сильнее.

Многие психологи сходятся во мнении: лучше два спокойных родителя, живущих отдельно, чем «полная семья», где мама с папой все время конфликтуют. Пример Светланы отлично показывает: дети не оценят вашей жертвы. Они запомнят, что жили на пороховой бочке, которая может рвануть в любой момент и в семье начнется очередной скандал с криками и оскорблениями.

Многие устанавливают себе дедлайн - «разведусь, когда ребенок пойдет в школу или поступит в университет». Но реальность такова, что для развода нет «правильного» времени. Некоторые считают, что чем старше ребенок, тем легче ему будет перенести развод, но это миф. В любом возрасте расставание родителей станет травмирующим

событием для детей, но иногда это меньшее из двух зол. Разводиться нужно не тогда, когда ребенок будет к этому «готов», а когда вы испробовали все способы наладить здоровые партнерские отношения и потерпели поражение.

### КОГДА НЕ СТОИТ ТОРОПИТЬСЯ

И все же, прежде чем поставить финальную точку, стоит разобраться - отношения действительно умерли или вы переживаете семейный кризис? Психологи советуют откровенно ответить на несколько вопросов.

- Вы все еще пытаетесь «достучаться» до партнера и открыто высказываете ему свое недовольство?
- Вы можете с ходу назвать пять положительных качеств мужа?
- Если мысленно промотать историю ваших отношений, то на память приходит больше счастливых воспоминаний?
- Вы все еще занимаетесь сексом?
- Вы можете вспомнить, когда в последний раз партнер говорил: «Прости, я был не прав»? Можете вспомнить, когда это делали вы?
- Если вам понадобится помощь, вы можете рассчитывать на мужа?
- Вы сами не можете понять, чего хотите больше: расстаться или остаться?

Чем больше положительных ответов, тем больше шансов, что вас все еще связывают не только общий ребенок и ипотека, но и общие интересы, ценности, цели, чувства. А значит, стоит побороться за отношения и попытаться их спасти.





# Наталья Фатеева

## КРАСИВАЯ И... НЕСЧАСТЛИВАЯ

Казалось бы, при такой красоте нетрудно заполучить не просто хорошего мужа, а настоящего принца. Но Наталье Фатеевой в личной жизни не везло.

**М**ужчин - знаменитых, успешных - в ее жизни было много. Настолько, что актриса сама путается, сколько раз она официально была замужем. В одних интервью говорит, что три раза, в других - что пять.

### ЗАБЫТЫЙ ПЕРВЫЙ БРАК

Чаще всего она забывает свой первый брак, случившийся еще в студенческие годы и продлившийся совсем недолго. Она тогда еще жила в родном Харькове и была местной знаменитостью. Ее, самую красивую студентку театрального института, пригласили работать диктором на телевидении. Тогда девушка и почувствовала вкус славы: ее узнавали на улицах, подходили за автографами, от поклонников не было отбоя.

Среди множества влюбленных в нее мужчин выделялся один - привлекательный, остроумный, а главное, популярный актер Харьковского драматического театра. На-

талья, сама мечтавшая об актерской карьере, смотрела на него с восхищением. Они поженились, и будущая актриса обнаружила, что муж ждет от нее борщей и выглаженных рубашек. А она-то надеялась, что он откроет для нее дивный мир театра...

Как раз в это время девушке пригрозили отчислением из института - за прогулы во время съемок. «Выбирай: учеба или телевидение», - поставил ультиматум строгий ректор. Наталья не раздумывала ни секунды - конечно, телевидение! Но очень скоро ей стало тесно на небольшом местном телеканале. И она отправилась покорять Москву, предварительно подав на развод.

### РАСТОПАННАЯ ЛЮБОВЬ

Редко кому из приехавших в Москву провинциалов удача улыбается сразу, а Наталья стала счастливым исключением. Ее с ходу приняли во ВГИК, причем сразу на четвертый

курс, засчитав учебу в Харьковском театральном институте - настолько сильное впечатление произвела на приемную комиссию юная талантливая актриса. А через пару месяцев она уже снималась в кино. Там, на съемках, ее заметил Владимир Басов.

Сраженный необыкновенными синими глазами Фатеевой, Басов почти сразу предложил ей руку и сердце. Он был на 11 лет старше, имел немалый опыт работы в кино, и Наталья надеялась, что актер станет ее наставником. Она невероятно гордилась мужем, ловила каждое его слово, неустанно заботилась о нем.

Когда на свет появился их сын Володя, Наталья чувствовала себя самой счастливой женой и мамой. Но идиллия длилась недолго. В карьере Басова наступило затишье, а Фатеева же, наоборот, была нарасхват. Все режиссеры мечтали заполучить в свою картину фактурную красавицу. Басов мучился от ревности и мучил Наталью. Он ревновал не только ко всем мужчинам, с которыми она снималась, но и к самой работе. Ведь у нее она была, а о нем все забыли! «Когда ты уже постареешь? - бывало, в сердцах кричал он Наталье. - Когда тебя наконец перестанут снимать?»

В одну из таких ссор Наталья хлопнула дверью и ушла. Басов был ошарашен, он не ожидал, что жена его бросит.

### ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Позже актриса скажет: «Басов что-то сломал во мне». Она искренне его любила, отдала ему все тепло своего сердца, а он просто плюнул ей в душу. После развода она решила: больше никаких мужчин, только работа. Как раз в то время ее пригласили в Крым, на съемки комедии «Три плюс два».

Партнером актрисы по фильму оказался начинающий актер Андрей Миронов. По сценарию он должен был влюбиться в Наталью Фатееву. Так и произошло, причем не только на экране, но и в жизни. Будущей звезде советского кино тогда исполнился 21 год. Он был робким застенчивым юношей, еще не обзавелся уверенностью завязанного донжуана. Знойная красавица Фатеева произвела на него неизгладимое впечатление. Он ходил за ней по пятам, пытался смешить и говорить комплименты, дарил цветы и даже пел серенады под окнами.

Наталья не могла относиться к Миронову всерьез: слишком молод (ей в то время уже стукнуло 27), неопытен, и, кроме того, у него была суровая мать, которую Андрей беспрекословно слушался. И все же любовь романтического молодого человека не оставила ее равнодушной. Андрей готов был предложить Наталье руку и сердце, но, по слухам, уз-

нав об этом, Мария Миронова сказала свое решительное «нет».

Выходить за него замуж Наталья в любом случае не собиралась. Позже она познакомилась с Андреем Лариной Голубкиной. «Вы идеально друг другу подходите», - заявила она и оказалась права. Пара прожила в счастливом браке много лет.

### КОСМОНАВТ И КОВАРНАЯ ПОДРУГА

После того как на экраны вышел фильм «Три плюс два», Фатееву полюбил весь огромный Советский Союз. У нее и до этого от поклонников не было отбоя, теперь же они исчислялись тысячами. Столько прекрасных мужчин добивались ее руки, и она выбрала среди них, как ей тогда казалось, самого достойного - космонавта Бориса Егорова. О том, что настойчивый кавалер женат, Наталья узнала не сразу. «Я уже подал на развод», - сообщил пылкий влюбленный, и не обманул. Он развелся с первой женой, оставив ее с двухлетним ребенком, и женился на Наталье.

Они жили в роскошной пятикомнатной квартире, обставленной по последнему слову советского шика. Шкафы Натальи на зависть всем подружкам были забиты импортными нарядами. У них постоянно гостили известные люди - актеры, писатели, спортсмены и, конечно, космонавты. Егоров был компанейским человеком и хлебосольным хозяином, некоторые из друзей у него практически жили. Наталья же любила тишину, покой и идеальный порядок. Толпы чужих людей ее утомляли, к тому же нужно было постоянно готовить, убирать, выслушивать бесконечные истории... На этой почве у супругов и начались конфликты, которые со временем привели к отчуждению. Однажды Наталья уехала на съемки, а когда вернулась, обнаружила, что у мужа роман с ее давней подружкой-соперницей Натальей Кустинской.

Черная кошка пробежала между актрисами еще на съемках фильма «Три плюс два». Юный Андрей Ми-



На съемках комедии «Три плюс два» Андрей Миронов воспылал страстью к красавице Фатеевой, но из этого романа ничего не получилось

ронов, впервые оказавшись в обществе двух самых красивых женщин советского кинематографа, сначала растерялся и начал ухаживать за обеими. Но потом все же предпочел Фатееву. Кустинскую это тогда задело, и с тех самых пор актриса начала злословить за спиной подружки. Она и рассказала Егорову, что его жена на съемках закрутила роман с румынским певцом Даном Спэтару. Певец там действительно присутствовал и неустанно оказывал обворожительной Наталье знаки внимания. Смогла ли актриса устоять перед его «заграничным» обаянием? На этот вопрос может ответить только она сама.

Егоров был зол. Тем более, Кустинская нашептала ему, что дочь Наташа - не от него, а от одного из поклонников. Он поверил, подал на развод и никогда не общался с дочерью, хотя исправно платил алименты. Генетическую экспертизу никто в те годы не проводил, но все, кто видел дочь Фатеевой, восклицали: «Одно лицо с Егоровым!» Наталья пыталась убедить мужа, что хранила ему верность, готова была даже простить роман с подружкой - лишь бы сохранить семью. Но космонавт ушел к Кустинской.

### НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ

Миллионы мужчин были готовы пойти за Фатеевой на край света, а она чувствовала себя невероятно одинокой. Женщина хотела видеть рядом с собой сильного спутника жизни, такого, чтобы быть с ним как за каменной стеной. Но где его искать? «Бывало, какой-нибудь замминистр шепчет мне на приеме: «Брошу все к твоим ногам, только будь моей». А сердце молчит», - вспоминает актриса. Вступать в отношения без любви она не могла и не хотела, уж лучше быть одной. И все же Фатеева надеялась найти надежного и верного супруга.

После развода с Егоровым она выходила замуж еще дважды. В первый раз - за архитектора, второй - за меховщика. Оба брака развива-

лись по привычному сценарию. Очарованная, Наталья сначала растроялась в очередном избраннике, старалась быть идеальной женой, зачастую отказывалась от интересных предложений, чтобы быть рядом с возлюбленным. Но через некоторое время ее настигло разочарование. Она снова поняла, что нужна мужчинам только для самоутверждения, ведь так престижно жениться на первой красавице страны!

И после пятого развода у Натальи Николаевны было немало предложений руки и сердца. Когда ей исполнилось 75, к ней посватался известный академик и дипломат, влюбленный в актрису еще с фильма «Три плюс два». Хороший мужчина, приятный в общении, заботливый... Может, стоит провести остаток дней с ним, а не в одиночестве? И все же, подумав, Наталья Николаевна ответила «нет». Она решила больше не рисковать, душевный покой ей дороже призрачного шанса обрести женское счастье. В сказку о любви она больше не верит, а к своей красоте относится чуть ли не как к проклятию.

Красота зачастую мешала ей в профессии: приходилось постоянно доказывать, что она не просто эффектная кукла, а глубокая талантливая актриса. И в личной жизни внешность ей счастья не принесла, скорее, наоборот, стала помехой. Мужчины видели ее бездонные синие глаза, сногсшибательную фигуру, слышали обворожительный голос... Ее душой, ее внутренним миром никто не интересовался.

Жизнь актрисы Натальи Фатеевой - почти готовый киносценарий с замысловатым сюжетом, неожиданными поворотами и яркими персонажами. Далеко не обо всех перипетиях своей судьбы она рассказывает журнастам. «Я хочу написать книгу, - признается актриса. - Пусть люди узнают правду о моих мужьях, поклонниках, работе в театре и кино». Несомненно, это будет очень интересная история!



Дети актрисы Фатеевой - Владимир и Наталья - давно выросли и живут собственной жизнью

## Шоу-бизнес

### САМЫЕ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЕ МОЛОДЫЕ ЗНАМЕНОСТИ



Американский журнал Forbes опубликовал ежегодный рейтинг самых высокооплачиваемых знаменитостей, не достигших 30 лет. Лидером стал канадский певец эфиопского происхождения The Weeknd (настоящее имя Абель Тесфайе), заработавший за год 92 миллиона долларов.

Отмечается, что музыкант получал более 1,1 миллиона за каждое выступление во время концертного тура Starboy: Legend of the Fall. «Артисты уже не зарабатывают только на музыке, как это было в золотом веке», —

подчеркнул 27-летний The Weeknd.

На втором месте — 23-летний канадский поп-певец Джастин Бибер. Он заработал 83,5 миллиона долларов, выступив за год на 105 концертах. На третьей строчке оказалась 29-летняя британская исполнительница Адель. В первую десятку также вошли баскетболист Кевин Дюрэнт (60,6 миллиона долларов), игрок в американский футбол Эндрю Лак (50 миллионов), гольфист Рори Макилрой (также 50 миллионов), баскетболисты Стефен Карри (47,3 миллиона) и Джеймс Харден (46,6 миллиона), певица Тэйлор Свифт (44 миллиона) и модель Кайли Дженнер (41 миллион).

В ноябре 2016 года Свифт заняла первое место в списке самых высокооплачиваемых знаменитостей моложе 30 лет. Тогда она заработала 170 миллионов долларов. Нынешний лидер списка The Weeknd в прошлом году находился на одном из последних мест рейтинга с 55 миллионами.

### АЛЬ БАНО ОБЪЯВИЛ О ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ



Известный итальянский певец Аль Бано объявил, что 31 декабря 2018 года завершит свою музыкальную карьеру.

«Я собираюсь дать грандиозный концерт, а после этого стану виноделом», — рассказал он агентству. В декабре 2016 года певец перенес два инфаркта, после чего был прооперирован. 20 марта 2017 года он был госпитализирован в связи с на-

рушением кровообращения головного мозга.

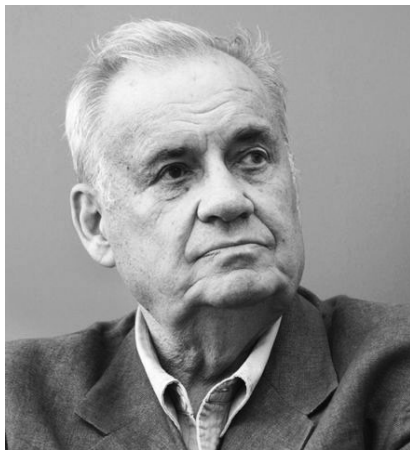
74-летний Аль Бано, известный, в частности, исполнением песни Felicità («Счастье»), был наиболее популярен в 1980-е годы, после того как вышел его хит Sharazan. За свою карьеру он выпустил около 30 сольных альбомов, и еще столько же в сотрудничестве с бывшей женой Роминой Пауэр.

### ИСПОЛНИЛОСЬ 90 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЭЛЬДАРА РЯЗАНОВА

18 ноября исполнилось 90 лет со дня рождения выдающегося советского и российского режиссёра-комедиографа, сценариста, драматурга, поэта, деятеля кино, театра и телевидения, заслуженного деятеля искусств РСФСР, народного артиста РСФСР и СССР Эльдара Александровича Рязанова, скончавшегося два года назад, 30 ноября 2015-го.

Будущий мастер комедии родился 18 ноября 1927 года в Самаре. В 1950-м окончил режиссёрский факультет ВГИКа (мастерская Григория Козинцева), защитившись совместно с однокурсницей Зоей Фоминой документальной лентой «Они учатся в Москве». Молодые режиссёры получили дипломы с отличием. На протяжении пяти лет работал в документальном кино. В 1955-м лента «Остров Сахалин», в создании которой принимал самое активное участие молодой режиссёр, получила приз Каннского кинофестиваля.

В 1955 году, став режиссёром киностудии «Мосфильм», дебютировал в игровом кино, сняв вместе с Сергеем Гуровым музыкальную комедию «Весенние голоса». Спустя год режиссёр уже самостоятельно поставил знаменитую «Карнавальную ночь». Всего за свою жизнь Рязанов создал более 30 фильмов, среди которых народной любовью пользуются картины «Берегись автомобиля», «Ирония судьбы, или С лёгким паром!», «Служебный роман»,



«Вокзал для двоих», «Гараж», «Невероятные приключения итальянцев в России», «Старики-разбойники», «Гусарская баллада», «Жестокий романс» и другие работы.

Он состоялся также как писатель, и как драматург. Был соавтором сценариев многих своих фильмов, написал несколько пьес. Опубликованы его книги «Грустное лицо комедии», «Зигзаг удачи» (с Эмилем Брагинским), «Эти несерьёзные, несерьёзные фильмы», «Смешные невесёлые истории. Комедии для кино и телевидения» (с Эмилем Брагинским), «Неподведённые итоги», сборники стихов «Ностальгия»

и «Внутренний монолог», ряд других.


В 1979-1985 годах прославился в качестве ведущего телепередачи «Кинопанорама». Кроме того, им создано более двухсот авторских телевизионных программ. Наиболее популярными стали телевизионные циклы «Восемь девок, один я», «Белоснежка и семь гномов», «Разговоры на свежем воздухе» и «Парижские тайны Эльдара Рязанова».

Преподавал на Высших курсах режиссёров и сценаристов (среди его учеников — Юрий Мамин, Иван Дыховичный, Евгений Цыббал, Исаак Фридрихберг). Был президентом Российской академии кинематографических искусств «Ника». Обладатель множества наград, среди которых два ордена «За заслуги перед Отечеством», два ордена Трудового Красного Знамени, Орден Дружбы народов, французские орден Искусств и литературы и орден Почётного легиона, Государственные премии СССР и РСФСР, три «Ники», премии «Триумф» и «ТЭФИ», три главных приза фестиваля «Виват кино России!», «Золотая лоза» «Киношок», Приз Президентского совета «Кинотавра» и многие другие. 23 января 2005 года открылся киноклуб Эльдара Рязанова, задуманный, по выражению самого режиссёра, как своеобразный центр отечественной комедии.

Похоронен на Новодевичьем кладбище Москвы.



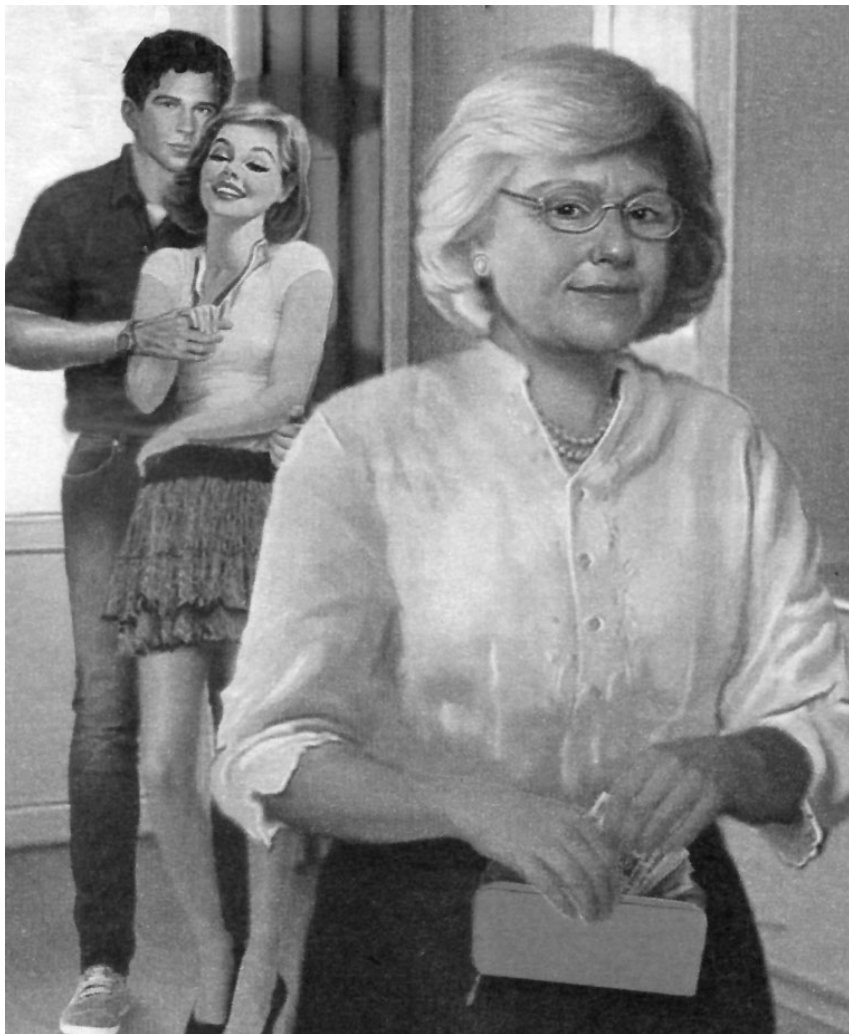
# Ваш любимый сканворд

Сосуд для варки							Сыро-ежка					
Десерт	"Мыль-ная опера"	Микро-автобус	Спут-ник Земли		Дозор		Шерен-га по-росту		Дере-во-ги-гант			
42 км 195 м						Амер. лото						
Боязнь	Банкет встарь	Боб для конфет	Загус-титель		Объед. пред-прия-тий		Полу-обезья-на		Тиара			
Дерев-ная					Малая порция							
			Платя-ной шкаф									
	Перо	Углуб-ление			Летчик-профи		Хоз. по-строй-ка		Тахта	Выкуп за не-весту		
	...Що-котуха											
					Ум							
Ед. со-про-тивл.						Давнее время	Желна		Девя-тый...			
Прила-дон. рубаха				Летний дом					Адм. ед. Гре-ции			
		Леже-бака						Вост. цита-дель				
	Двор казака	ГАЗ-12	Шутка (жарг.)	Чеш. авто-мобиль	Путь		Начин-ка из осетра					
			Произв. искусства									
	Ско-рость	Мешок (Даль)	"Родич" зайца									
	1000 г (разг.)				Корот-кое ко-пье		Ем-кость для стирки		Горный цирк			
			Нота									
Вопль	Каусти-чес-кая...				Поляр-ная ут-ка							
"Ору-жие" пчелы				Рынок								

- Ну что, как дела?  
 - Да всё отлично, нет проблем!  
 - Жениться тебе пора!

❖ ❖ ❖  
**Профессор спрашивает студента:**  
 - Если бы вам предложили ум или золото, что бы вы выбрали?  
 - Конечно, золото.  
 - А я ум, и знаете почему?  
 - Знаю, каждый берет то, чего ему не хватает.

❖ ❖ ❖  
 - Вовочка, кем ты хочешь быть?  
 - Дедом Морозом.  
 - Почему?  
 - А чем плохо? Неделку поработал - и целый год свободен!



# СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

**Любовь родителей к ребенку безусловная. Отцы и матери любят своих чад и в год, и в десять, и в двадцать лет. В некоторых случаях не перестают их опекать и после совершеннолетия.**

**Г**од выдался урожайный, яблоки на дачном участке клонились к земле под тяжестью плодов. Нина вставала затемно, чтобы успеть на первую электричку, собирала яблоки и везла две тяжелые корзины в город. Продавала и снова ехала на дачу. За день удавалось сделать несколько рейсов, и Нина так уставала, что ног не чувствовала.

### ДОЛГОЖДАННЫЙ СЫНОЧЕК

- Что же тебя сын на машине не возит? - с притворным участием

спросила однажды соседка. - Вроде новую недавно купил.

Купил... Нина чуть заметно вздохнула. Кредит выплачивать еще целый год, пенсии едва хватает. Хорошо, участок есть, овощи свои, да вот яблоки на продажу.

- Некогда ему, работает, - коротко ответила женщина соседке.

Не станешь ведь объяснять каждому, что не хочет она беспокоить сына по пустякам. У него временные трудности - что-то не ладится в бизнесе, и денег нет. Ничего, он парень умный, все у него сложится, Нина была в этом уверена. Просто

его нужно сейчас поддержать. Кто еще поможет, если не родители?

Аркаша был поздним ребенком. Нина родила его почти в 40 лет, когда уже отчаялась и мечтать перестала о малыше. И вдруг случилось чудо - долгожданная беременность.

- Только бы сил и здоровья хватило, чтобы сына на ноги поставить, - часто говорил Иван.

Младенец родился слабым, болезненным. Нине пришлось уйти с работы и растить Аркашу дома. Хорошо, что у Ивана была приличная зарплата, на безбедную жизнь им хватало. Деньги в семье всегда были, и Аркаша ни в чем не нуждался. Сын рос, и вместе с возрастом росли его запросы - новый компьютер, плеер, модный мобильный телефон...

Аркадий окончил университет, ему повезло найти неплохую работу, и Нина вздохнула с облегчением - наконец сын будет сам себя обеспечивать, и муж сможет уйти на заслуженный отдых. В последнее время он неважно себя чувствовал, но держался и продолжал работать. Нина переживала за супруга: ему бы обследование пройти, подлечиться, да все было некогда. Но теперь она была твердо настроена взяться за его здоровье. Первым делом она повела Ивана в поликлинику, а потом, по рекомендации врача, решила отправить его в хороший санаторий. Деньги на поездку были, Нина старательно откладывала. Но путевку купить не успела, Аркадий огорошил новостью:

- Mam, пап, я женюсь!

Нина за сердце схватилась! Какая женитьба, рано еще, молодой совсем...

- Не переживай, мать, пусть женится, - успокаивал Иван. - Зато и мы внуков успеем помянуть. А в санаторий я потом поеду.

Нина утерла слезы и согласилась.

### В ОМУТЕ КРЕДИТОВ

После свадьбы молодые поселились в комнате Аркадия. Невестка Марина оказалась милой девушкой, слегка избалованной, но доброй и покладистой. Нина быстро к ней привыкла и успела привязаться всей душой. Казалось бы, живи и радуйся, но Аркадий снова озадачил родителей.

- Mam, пап, нам с Мариной нужна отдельная квартира. Давайте нашу разменяем.

- Сынок, разве вам плохо живется с нами?

Нина чуть не плакала, уговаривала сына образумиться, убеждала, что достойный размен не получится, нужна будет доплата, а где деньги взять?

- Можно в кредит, - предложил Аркадий.

- Никогда мы с отцом в долг не жили, нечего и начинать на старости лет, - возразила Нина.

Сын приводил свои аргументы, настаивал и обижался, что мать с отцом не хотят ему счастья. В конце концов родители смирились, тем более что нашелся вариант без доплаты. Правда, одна из квартир была совсем маленькая, а во второй требовалось сделать капитальный ремонт. В маленькую переехали Нина с Иваном, а на ремонт квартиры сына пришлось все взять кредит.

- Не переживай, мать, - успокаивал Аркадий. - Я подработку нашел, плюс ваша пенсия, выплатим долг.

Действительно, за год сумели погасить кредит, и Нина повеселела. Они с мужем обжились в своей маленькой квартирке, перезнакомились с соседями и привыкли к новому району. Аркадий с Мариной жили неподалеку, строили планы на будущее и, казалось, были всем довольны.

Трудности начались, когда Аркадий потерял работу. В его конторе произошла реорганизация, и он попал под сокращение штата. Нина думала, что сын станет искать новую работу, но он решил, что отныне будет заниматься бизнесом.

- Mam, пап, мне нужен первоначальный капитал. Я вам все верну, когда раскручусь, - уговаривал он родителей. - Сами подумайте, зачем гнуть спину на чужого дядю, когда можно работать на себя?

Нина немного сомневалась в коммерческих способностях Аркадия, но перечить не стала. Хорошее дело он задумал, грех не поддерживать. Иван тоже хорошо воспринял планы сына и согласился взять очередной кредит.

- Ничего, мать, справимся, - подбадривал он Нину.

Она кивала в ответ: конечно, они справятся. Главное, сыну помочь, больше ведь никто не поможет. А сын у них хороший вырос, о семье заботится, о деле думает, не то что другие парни его возраста, которые целыми днями пиво пьют. Насмотрелась она на таких бездельников во дворе, потому особенно гордилась Аркадием.

### «МНОГО ЛИ НАМ НАДО?»

Получив деньги, Аркадий арендовал точку в торговом центре, завез товар и занялся торговлей. Денег на зарплату продавцам пока не было, и на первых порах за прилавком стояла Марина. Нина про себя молилась, желала детям удачи и, как могла, помогала - убирала в их квартире, пока невестка на работе, забивала холодильник продук-

тами, забирала из почтового ящика счета и оплачивала.

Через три месяца Аркадий снова пришел с просьбой.

- Mam, пап, машина позарез нужна. Какой бизнес без машины? Это просто смешно.

Нина с Иваном украдкой переглянулись. Кредит, взятый ими на открытие бизнеса, не был погашен, платить предстояло еще долго. Пенсии Ивана хватало на ежемесячные выплаты, а на пенсию Нины они сами жили.

- Я накопил на первый взнос, не волнуйтесь, - поспешил добавить Аркадий. - Мне бы только кредит оформить на вас, а платить я сам буду. Торговля идет хорошо, скоро разбогатею и сразу отправим отца в санаторий!

Родители согласились. Действительно, дело у сына шло неплохо, он уже подумывал об открытии второй торговой точки.

И вот наконец счастливый Аркадий прокатил родителей на новеньком, сверкающем автомобиле до магазина. Нина с гордостью и застенчивым превосходством поглядела на соседок, сидящих на лавочке во дворе, - вот, смотрите, какой у меня сын! А через несколько дней случилась беда. Аркадий не справился с управлением, попал в аварию и разбил машину. Хорошо, что сам цел остался. Ремонт автомобиля обошелся дорого. Нина даже колючку свое с камушком в лобмастерской. Ивану ничего не сказала, незачем расстраивать мужа, это ведь был его подарок.

После этого случая неприятности посыпались как из рога изобилия. То налоговая с проверкой, то штраф от пожарной инспекции, то партия бракованного товара пришла, то новая продавщица проворовалась... Аркадий нервничал, злился и не знал, как поправить пошатнувшееся благополучие. Денег катастрофически не хватало, и Нина с Иваном без лишних слов взяли на свои плечи бремя по кредиту за машину. Что поделывать, платить надо, а у сына пока трудности, надо помочь.

- Ничего, картошка нынче уродилась, до весны хватит, - подбадривал Иван жену.

- А я мешок муки со скидкой купила, всю зиму пироги есть будем, - отвечала Нина. - Еды хватит, я и не переживаю. Много ли нам надо?

А про себя думала, только бы здоровьем хватало. Ее беспокоило, что она так и не выполнила рекомендации врача, не отправила мужа в специализированный санаторий. Ну ничего, они потерпят, сколько надо, лишь бы у сына все наладилось.

### ОНИ СПРАВЯТСЯ!

- Яблочки румяные, наливные, только что с дерева, - нахваливала товар Нина. - Берите, я недорого прошу...

До вечера еще было время, она мысленно подсчитывала, сколько успела наторговать за день, и размышляла, успеет ли сделать еще один рейс на дачу. Яблоко уродилось много, только успевай возить да торговать.

Нет, все же не стоит ехать. Спину ломило нещадно, ноги отекали, Нина взяла пустые корзины и ползла в сторону дома, предвкушая долгожданный отдых на диване. Хватит на сегодня, всех денег все равно не заработаешь. Придя домой, она долго сидела без движения, не в силах даже поставить на плиту чайник.

Зазвонил телефон, Нина встрепенулась, поспешила взять трубку. Лишь бы не дурные новости, она всегда этого боялась. Иван сторожем устроился, сидит сейчас один в будке на территории автостоянки, мало ли, что с ним может случиться.

Оказалось, звонит Аркадий.

- Mam, представляешь, Маринка беременная! У нас скоро будет ребенок, а у вас внук или внучка!

- Ой, сынок, радость-то какая!

Нина разулыбалась, расслабилась, облегченно выдохнула. Наконец-то хорошие новости, надо скорее Ивану позвонить, обрадовать.

- Mam, тут такое дело... - Аркадий замаялся, словно подбирая слова. - У Маринки проблемы какая-то, ее в больницу на сохранение положили. Я договорился, чтобы в платную палату, а то она не хотела в общей лежать. Там ведь даже телевизор нет...

- Деньги нужны, - не спросила, констатировала Нина. - Завтра приезжай, пенсия принесет, да и наторговала я немного.

Она положила трубку, обулась, взяла корзины и вышла из квартиры. Ничего, после можно отдохнуть, а сейчас надо еще разок на дачу съездить. Деньги необходимы прямо сейчас и еще понадобятся позже, Нина знала это точно. Нужно будет детскую комнату подготовить, обои поменять, кровать купить, коляску, ванночку и еще много-много всего. Тяжело придется, конечно. Ну ничего, зато малыш родится, это же такое счастье им с Иваном на старости лет.

Нина шла через сквер, смотрела на гуляющих ребятишек, и сердце радовалось - скоро и она будет прогуливаться здесь с внуком или внучкой. А трудности - это ерунда, они справятся. Главное, чтобы у детей все было хорошо.



# Я ЗАБРАЛА У ДЕТЕЙ МОБИЛЬНИКИ

**Сложно представить современных детей без гаджетов. Однако опыт показывает: они могут прожить без мобильных телефонов!**

**Я** пришла домой с родительского собрания и застала знакомую многим папам и мамам картину: в квартире беспорядок, посуда не вымыта, на полу валяются игрушки попеременно с книжками и мятой одеждой, а дети уткнулись носом в мобильники - играют. «Даю полчаса на уборку!» - усталым, но грозным голосом командовала я и отправилась на кухню выпить первую за сегодня чашку чая.

### СПРАВЕДЛИВОЕ НАКАЗАНИЕ

В нашей семье не царит армейская дисциплина, но авторитет родителей поддерживается всеми силами, а значит, слушаться обязательно. У нас двое детей: Егору 10 лет и Алисе - 5.

Выпив чашечку чая, я зашла проведать своих отпрысков. Ничего не изменилось: среди хаоса оба продолжали играть в гаджеты. Как и у многих родителей в такой ситуации первой реакцией был гнев - наорать, дать подзатыльник, наказать. Но я нашла в себе силы сосчитать до десяти и спокойным негромким голосом сказать: «Не прибрались - будете наказаны! Целую неделю живете без гаджетов - никаких мобильных, планшетов и телевизора!» С этими словами я забрала их телефоны. Мне показалось, что дети не восприняли угрозу всерьез. Мы вместе прибрались, поужинали и легли спать.

Утром, собираясь в школу, Егор потребовал телефон. Но я вручила ему «умные часы», которые когда-то купила Алисе. По ним можно звонить, но всего на два номера - маме

и папе, и никаких игр. Егор расстроился, бросил часы на стол и хлопнул дверью. Алису я отвела в сад и до вечера тема гаджетов не поднималась. Придя домой, сын первым делом включил телевизор, но я забрала пульт. Он начал торговаться: «Мам, давай я уберу в своей комнате, а ты вернешь мне телефон? А если помою посуду? А если получу пятерку за диктант?» Но я была непреклонна. Алиса скучала без мультиков, но молчала, лишь все больше и больше налегая на сладкое.

### ЕСТЬ И ДРУГИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ!

Первый и второй вечера без гаджетов прошли в молчании и обидах. Особенно сильно обижался сын. Ворчал, демонстративно отвергал все мои предложения почитать, погулять вместе, заняться конструктором и т.п. На третий я предложила



**Отказавшись от электронных гаджетов, дети смогут почувствовать всю прелесть настоящего детства**

Алисе почитать книгу и поиграть в настольные игры - дочка согласилась, а чтобы поддержать ее, присоединился и Егор. Дети оказались такими азартными! Мы много смеялись, и никто не вспоминал о телефонах. Лишь перед сном Егор тихо спросил: «А когда ты вернешь мобильник?» Мой ответ был: «Я сказала - неделя, осталось еще пять дней».

В среду я забрала дочку пораньше из сада, и мы отправились на прогулку в парк. Бегали по опавшим листьям, делали из них салют, валялись в сухой траве и набрали рябины, чтобы дома сделать из нее бусы. Еще мы принесли желуди, шишки, красивые листики. Егор пришел из школы и присоединился к нам - сначала нехотя, потом втянулся. Из природного материала мы лепили город и живущих в нем человечков. Эту поделку Егор отнес в школу и на конкурсе «Дары осени» занял второе место. «А могли бы весь вечер просидеть в телефоне», - мелькнуло у меня в голове, но делиться этой мыслью с детьми я не стала. Нам было просто хорошо вместе.

Следующим вечером мы пекли яблочный пирог к возвращению папы из командировки. Муж очень соскучился, но сразу отметил, что в нашем доме какие-то перемены. Мы с детьми молча переглянулись и только улыбнулись. Тему гаджетов никто не поднимал. «Ждут воскресенья или правда им хорошо и без телефонов?» - подумала я. Мне самой ужасно хотелось залезть в социальные сети, где меня давно потеряли подруги. Но я держалась до ночи, чтобы не дразнить детей.

### ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ

Каждый вечер я придумывала новые развлечения для детей, а когда уставала, игры организовывались сами. Мы рисовали мелками на асфальте, ходили в парк кормить уток, а когда шел дождь, прыгали по лужам и пускали кораблики. В субботу всей семьей поехали на пикник, а в воскресенье я торжественно вручила детям их телефоны и планшет. Радости не было предела! Мы потеряли их на два часа, а потом Егор и Алиса неожиданно отложили гаджеты и пришли на кухню: «Мам, а давай пить чай! Ну, как всегда». «Как всегда» - это означало как в последнюю неделю.

Конечно, дети не стали меньше сидеть в телефонах, но эта неделя без гаджетов перевернула нашу жизнь. Мы стали больше общаться, проводить время вместе, радоваться простым вещам. По взаимному согласию договорились раз в месяц устраивать выходные без гаджетов.

**Елена ПЕТРОВА.**



## Крещение без крестных

**Собираемся крестить дочку, но никак не можем выбрать крестных. Задумались, а может ли их вообще не быть?**

**Николай Петриашвили.**

Раньше наличие крестных считалось обязательным, это было церковной традицией. Но и соблюдалась она строго. То есть, крестные были далеко не номинальными: они принимали участие в жизни ребенка, а если вдруг его родители умирали, были готовы взять воспитание малыша на себя. Конечно, сейчас все иначе. Все чаще крестные стали нужны для галочки, что неправильно.



Стандартно крестных двое - крестная мать и крестный отец. Однако это может быть и один человек, но в этом случае желательно, чтобы у девочки была крестная мать, а у мальчика - крестный отец. Если же у родителей нет никого на примете и они не могут выбрать из своего окружения крестных, не нужно брать кого попало. Малыш прекрасно будет крещен и без их присутствия. Однако данный момент нужно обговорить с батюшкой перед крещением.

Кстати, в некоторых случаях, когда крестного нет, его роль на себя берет священнослужитель. Однако это скорее исключение, чем правило, и возможно оно тогда, когда священник в приходе является еще и духовником семьи.



## Как использовать святую воду дома?

**Принесла святую воду из храма, но как ее использовать дома, не знаю. Подскажите!**

**Ольга Манилова.**

Использовать ее можно и нужно в собственном доме. Особенной считается та, которая взята на праздник Крещения Господня. Но и в остальные дни освященная вода имеет свою силу. Чтобы освятить воду, священник читает над ней молитву.

Дома хранить святую воду необходимо в красном углу, рядом с иконостасом. Там ей самое место. Использовать можно для умывания, питья, окропления жилища. Некоторые пьют ее каждый день, также как каждый день и умываются ею. Но в этих случаях нужно брать совсем немного воды и все ритуалы с ней сопровождать молитвой. В большинстве случаев к освященной воде прибегают во время болезни, перед причастием, в трудные минуты жизни, когда требуется духовная помощь.

Когда святой воды остается немного, а возможности набрать еще нет, можно смешать святую воду с обычной. В этом случае обычная также окажется освященной. Следует просто добавить в небольшое количество чистой воды немного святой.

Как быть, если святая вода вдруг испортилась? Это может произойти из-за негерметичной тары, неправильных условий хранения и т.д. Такую воду можно вылить, но в определенное место. Ни в коем случае не в канализацию! Лучше всего - в природный источник с сильным течением или в землю в том месте, где по ней не ходят люди и животные.

Важно каждое использование святой воды сопровождать глубокой верой в ее силу.

## Критикуют Церковь, а мне неприятно...

**Часто слышу от знакомых критику в адрес ГПЦ, Мне хочется заступиться за Церковь, но, в то же время, боюсь ввязываться... Как быть в таком случае?**

**Мария.**

Важно грамотно отделять критику от обычного потока негативных высказываний. Если человек говорит: «Я этого не понимаю, поэтому мне это не нравится. Объясни мне» - это одно. На такую критику можно

отвечать, потому, что она выражена спокойно, аргументированно. Если же собеседник просто желает выплеснуть свои плохие эмоции, настроение, желая обидеть, унижить и оскорбить кого-либо - это совсем другое дело. С такой критикой лучше не связываться.

Любая критика разрушительна, особенно эмоциональная. Вмешиваться в нее не стоит, даже если кажется, что оппонент не прав.

Церковь не одобряет споров, скандалов и ругани, пусть они и касаются христианских догм. При появлении собеседника, который готов только ругаться и оскорблять, оставьте его в покое, а сами мысленно помолитесь за него. Ввязываться в такие диспуты не стоит. Главное, чтобы сам человек знал, как он относится к Богу и Церкви, и придерживался собственных убеждений.

## Моя работа



# КАК НЕ СГОРЕТЬ НА СЛУЖБЕ?

**Усталость, рассеянность, приступы раздражения, потеря мотивации - все это симптомы эмоционального выгорания. Если сразу же не принять меры, то вы рискуете потерять не только интерес к работе, но и саму работу.**

**С**читается, что чаще всего от синдрома эмоционального выгорания страдают те, кому по долгу службы приходится постоянно иметь дело с людьми. Но это не значит, что представители других профессий не могут попасть под удар.

### ОТДЫХ

Станьте сами себе инспектором по охране труда и старайтесь соблюдать неизблемое правило: полноценный двухнедельный отпуск два раза в год. Ключевое слово здесь «полноценный». Если в отпуске вас постоянно дергают телефонными звонками - это не отдых. Оставьте подробные инструкции, что и как нужно делать, пока вас не будет. Выберите самого ответственного из своих коллег и введите его в курс дела. Дайте понять, что окажете ответную услугу, когда он сам соберется в отпуск.

Помните, что главное назначение выходных дней - как следует отдохнуть. Если потратить их на уборку-стирку-готовку-глажку, то какой же это отдых? Здесь самое время вспомнить о том, что загрузить стиральную машину и помыть посуду под силу и мужчине, и подростку - поэтому муж и дети вполне могут взять на себя часть домашних дел.

И это еще не все! Устраивайте небольшие перерывы прямо на рабочем месте. Для большинства людей оптимальным будет следующий график: 1 час сосредоточенной, напряженной работы - 10 минут отдыха. В это время можно выпить чашку

чая, пройтись по коридору, перекинуться шуткой с коллегами, позвонить родным.

### МОТИВАЦИЯ

Усталость от работы часто начинается тогда, когда человек перестает понимать, зачем вообще он каждый день встает в шесть утра и отправляется в офис. Мотивация из серии «не будет работы - не будет зарплаты; не будет зарплаты - нечего будет есть и нечем платить ипотеку» никогда не сделает вас счастливой. Поэтому нужно найти что-то еще, что поможет вам идти на работу если не с радостью, то хотя бы без отвращения.

Хорошо, если ваша профессия социально значимая, и вы видите, что можете помочь людям, сделать их жизнь чуточку лучше. Тогда вы чувствуете свою нужность и важность.



**После работы непременно отдохните от дел. Например, отправьтесь с подружками выпить по чашечке кофе**

Неплохо, если вы человек азартный и с пол-оборота заводитесь, когда перед вами стоит задача выполнить квартальный план быстрее сослуживцев. Тогда вы легко можете подстегивать сами себя, стараясь быть лучше и успешнее своих коллег. Но, даже если вас не радуют собственные успехи, а в своей работе вы не видите особого смысла, постарайтесь найти что-то хорошее, ради чего стоит утром идти в офис: поболтать в обеденный перерыв с подружками из соседнего отдела, похвастаться новым платьем или поесть вкуснейший бефстроганов в рабочей столовой. Если совсем ничего хорошего не приходит в голову, тогда просто почаще напоминайте себе, что ипотека сама себя не заплатит. Лучше такая мотивация, чем совсем никакой.

### АМБИЦИИ

Здоровые амбиции и желание построить успешную карьеру - это отлично! Но иногда в погоне за карьерными успехами человек загоняет себя до полусмерти. Работает без выходных и без обеда, все время думает только о квартальных планах, не выключает телефон даже ночью - а вдруг шеф позвонит с очередной просьбой? Так можно заработать себе репутацию несгибаемого робота, но потерять здоровье. Прежде, чем рвануть к новым карьерным высотам, оцените ситуацию и спросите себя: а стоит ли место начальника отдела того, чтобы вкалывать по десять часов в сутки? Не забывайте, что постоянный стресс и нервные перегрузки могут закончиться срывом. Думаете, начальство вспомнит о ваших былых заслугах и поощрит, пока вы придете в себя и снова будете в строю? Как бы не так! Как только босс поймет, что вы теперь выжатый лимон и пользы от вас мало, он, скорее всего, найдет себе новую рабочую лошадку, на которой можно еще пахать и пахать.

### РАЗНООБРАЗИЕ

Чем однообразнее и монотоннее работа, тем быстрее она вам надоест. Поэтому, так важно время от времени устраивать себе встряску и пытаться что-то изменить. Можно учиться новым навыкам и брать на себя новые обязанности. Можно перевестись в другой отдел или филиал компании, чтобы сменить обстановку. Можно взять под свое крыло новичка и попробовать себя в роли мудрого наставника. Главное - не стоять на месте, год за годом выполняя одни и те же обязанности, общаясь с одними и теми же людьми, на одни и те же темы.

Синдром эмоционального выгорания проще предупредить, чем лечить. Поэтому берегите себя и постарайтесь полюбить дело, которым занимаетесь, - тогда работа будет в радость.

**Чтобы понять, стоит ли завязывать дружеские отношения с тем или иным человеком, вовсе не обязательно иметь диплом психолога. Достаточно знать его имя, отчество и фамилию.**

**И**мя человека оказывает колоссальное влияние на его судьбу: определяет жизненные цели и приоритеты, формирует качества характера и способ взаимодействия с окружающим миром и людьми. Зная его, вы сможете выяснить, с кем можно безбоязненно устанавливать доверительные отношения, а кого не стоит впускать в свою жизнь. Кроме того, вы лучше поймете тех, с кем уже дружите, и скорректируете линию своего поведения.

**ПРОСТЫЕ РАСЧЕТЫ**

Важный момент: фамилию при расчетах следует использовать ту, которая была дана человеку при рождении (записана в метрике).

Пример. Допустим, вы хотите подружиться с Дарьей Петровной Титовой.

По таблице определите, каким числам соответствуют буквы, составляющие ее ФИО, и по отдельности сложите их. Если получается двузначное число, сверните его до однозначного, сложив входящие в него цифры.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

**Дарья:** Д = 5, А = 1, Р = 9, Ъ = 3, Я = 6. Складываем: 5 + 1 + 9 + 3 + 6 = 24. Сворачиваем: 2 + 4 = 6.

**Петровна:** П = 8, Е = 6, Т = 2, Р = 9, О = 7, В = 3, Н = 6, А = 1. Складываем: 8 + 6 + 2 + 9 + 7 + 3 + 6 + 1 = 42. Сворачиваем: 4 + 2 = 6.

**Титова:** Т = 2, И = 1, Т = 2, О = 7, В = 3, А = 1. Складываем: 2 + 1 + 2 + 7 + 3 + 1 = 16. Сворачиваем: 1 + 6 = 7.

Теперь нужно сложить эти три цифры: 6 + 6 + 7 = 19. Сворачиваем: 1 + 9 = 10; 1 + 0 = 1 - искомое число.

Остается прочесть расшифровку и решить: дружить или не дружить.

**ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЕЛ**

**1.** «Единица» имеет лидерские наклонности. С ней не стоит бороться за первенство или оспаривать ее мнение: она все равно будет считать правой только себя. Но если показывать ей свое уважение,



# С КЕМ ДРУЖИТЬ И КОМУ ДОВЕРЯТЬ?

она станет вам надежным другом и защитником.

**2.** Вы ищете верного, преданного друга на долгие годы? Выбирайте «двойку». Она будет прислушиваться к вашему мнению, не ущемит ваших интересов и не станет считать себя главной в отношениях, предпочитая партнерство. Но в ответ ждет того же!

**3.** С одной стороны, с «тройками» не приходится скучать, они увлекут вас с собой в водоворот ярких событий. С другой - они любят самоутвердиться за чужой счет - едва ли стоит рассчитывать на них в трудную минуту.

**4.** Перед вами человек, ставящий во главу угла правила. Он следует им сам и пытается добиться того же от окружающих, чем может сильно раздражать. Хотя не обходится и без срывов, когда «четверка» пускается во все тяжкие. Зато никогда вас не предаст.

**5.** «Пятерке» нужны веселые компании и увлекательные приключения. Если вы не разделяете ее стремлений, у вас вряд ли получится сохранить отношения; в тесном душевном контакте «пятерка» не нуждается и быстро найдет себе другого компаньона. Глубокие дружественные отношения здесь вряд ли возможны.

**6.** Если вам нужен друг-опекун, выбирайте «шестерку». Она не терпит конфликтов, всегда готова идти на уступки и будет всячески ограждать вас от неверных шагов и неприятностей, поскольку очень ответственно подходит к любым отношениям.

**7.** Для не слишком доверительного общения «семерка» не подойдет: она самодостаточна и не нуждается в людях, с которыми можно просто поболтать. Но, если вы заинтересовали ее, будьте готовы быть «разобранными на кирпичики»: «семерки» любят изучать людей. Впрочем, как только она вас разгадает, ее интерес к вам иссякнет.

**8.** «Восьмерки» в отношениях очень практичны: для них главным является принцип: «Ты мне - я тебе», причем как в материальных аспектах жизни, так и в духовных. На их помощь вы сможете рассчитывать, только если регулярно подтверждаете свою готовность к отдаче.

**9.** «Девятке» нравится быть введомой. Она умеет слушать, всегда старается быть полезной, при этом ничего не требует взамен. Ей важно просто быть рядом. Однако порой бывает чрезмерно навязчивой - к этому нужно быть готовыми.



(Продолжение, начало в 29-47)

— Черт возьми! — выругался он и, нагнувшись, схватил ее за плечи:

— Ты ушиблась?

Мерedit, благополучно приземлившаяся на сено, не пострадала, просто ужасно смутилась и сконфузилась.

— Ушиблась? — повторила она с комическим ужасом, быстро вскочив на ноги. — Моя гордость не просто ранена, она уничтожена, истреблена...

Мэтт, тревожно сузив глаза, присматривался к ней.

— А малыш?

Мерedit перестала стряхивать пыль и соломинки с джинсов, позаимствованных у Джули.

— Мэтт, — сообщила она с видом заносчивого превосходства, держась за многострадальную задницу, — это не то место, где находится ребенок.

Мэтт наконец понял, что она имеет в виду, как именно упала. Радость и облегчение, охватившие его, были так велики, что он нашел в себе силы немного подразнить Мерedit. Бросив на нее деланно-недоуменный взгляд, он осведомился:

— В самом деле? Невероятно.

Несколько минут Мерedit с удовольствием наблюдала, как он прогуливает лошадь, но потом вспомнила кое-что и радостно улыбнулась:

— Сегодня я довязала тебе свитер! — объявила она. Мэтт остановился и с сомнением уставился на нее:

— Ты переделала эту длинную веревочную штуку в свитер? Для меня?

— Ну конечно, нет! — оскорбленно хмыкнула Мерedit. — Та длинная штука вроде веревки вязалась просто для практики. А сегодня я связала свитер, то есть не свитер, а жилет, но это все равно. Хочешь посмотреть?

Мэтт кивнул, но выглядел при этом таким ошеломленным, что Мерedit закусил губу, пытаясь не рассмеяться. Через несколько минут она появилась на пороге дома с бежевым жилетом крупной вязки, с воткнутым в него крючком и мотком пряжи. Мэтт как раз выходил из амбара, и они снова встретились у копы с сеном.

— Ну вот, — пробормотала она, вынимая из-за спины свою ношу, — что ты об этом думаешь?

Взгляд Мэтта, полный нескрываемой тоски, скользнул по ее рукам и поднялся к невинно-доверчивому лицу. Он был явно ошеломлен и тронут неожиданным подарком ибо никогда не предполагал,

# РАЙ

что Мерedit может сделать что-то специально для него. Она сама не ожидала такой реакции и теперь чувствовала некоторую неловкость из-за того, что внезапно решила подшутить над Мэттом.

— Поразительно! — наконец выговорил он. — Как по-твоему, он мне впору?

Мерedit была уверена в этом. Она сама перебрала свитеры, сложенные в шкафу, чтобы не ошибиться и купить нужный размер, а когда привезла домию жилет, постаралась отпороть все этикетки.

— Думаю, да.

— Дай-ка я примерю.

— Прямо здесь? — спросила Мерedit и, когда Мэтт кивнул, вытащила крючок, пытаясь побороть неотступные угрызения совести.

Мэтт с бесконечной осторожностью взял у нее жилет, натянул поверх полозатой рубашки и поправил воротник.

— Ну как? — поинтересовался он, подбоченившись и слегка расставив ноги.

Выглядел он великолепно — широкоплечий, узкобедный, грубовато-красивый, и убийственно-сексуальный даже в этих выцветших джинсах и недорогом свитере.

— Мне он нравится, особенно потому, что ты связала его сама и для меня.

— Мэтт... — нерешительно начала она, готовая во всем признаться.

— Что?

— Насчет свитера...

— Нет, любимая, — перебил он, — не стоит извиняться за то, что не успела связать еще парочку. Сможешь сделать это завтра.

Мерedit еще не успела опомниться от пьянящего счастья слышать слово «любимая» из его уст, когда подлинный смысл сказанного дошел до нее и она заметила озорные искорки в глазах Мэтта. Нарочито угрожающим жестом он наклонился и, схватив с земли палку, начал подкрадываться к ней, так что Мерedit, смеясь до слез, была вынуждена поспешно отступить.

— Попробуй только! — взвизгнула она, прячась за копну и отходя к амбару, но, не рассчитав, ударила плечом о стену, и в последний момент ринулась в сторону. Слишком поздно. Мэтт успел поймать ее за руку, рванул на себя и прижался к ней всем телом.

Мерedit, сверкая смеющимися глазами, раскрасневшаяся, смотрела в его улыбающееся лицо.

— Ну теперь, когда ты меня поймал, что собираешься делать? — поинтересовалась она.

— Да, вопрос нелегкий, — хрипло признался он. Не отрывая взгляда от ее губ, Мэтт наклонился, целуя ее с неспешной, почти ленивой чувственностью, пока в Мерedit не загорелось ответное пламя и она не начала отвечать на поцелуй; только тогда он раскрыл ее губы своими, а его язык скользнул чуть глубже. И Мерedit забыла о том, что их можно видеть из дома, что сейчас день. Она просто обхватила его за шею, прижалась еще теснее и, как умирающий от

жажды, припала к живительному источнику, приветствуя ритмичные вторжения его языка. К тому времени, когда он наконец поднял голову, оба дышали неровно и тяжело, а его возбужденное тело словно оставило на ее коже невидимый отпечаток.

Мэтт набрал в грудь воздуха и откинул голову, инстинктивно почувствовал: вот он, идеальный момент для того, чтобы уговорить ее отправиться с ним в Южную Америку. Но как лучше сделать это? Мэтт так смертельно боялся ее отказа, что решил склонить весы в свою пользу, стувив в ход нечто вроде принуждения.

— Думаю, нам пора поговорить, — объявил он, выпрямляясь. — Согласившись жениться на тебе, я уполномочен некоторыми условиями. Тогда я не был уверен в том, каковы они. Но сейчас понял.

— Ив чем же дело?

— Я хочу, чтобы ты поехала со мной в Венесуэлу. Ну вот, он произнес это. Теперь оставалось только ждать.

Потрясенная неожиданным возникновением каких-то условий, вне себя от радости из-за того, что он не желает ее оставлять, и раздраженная повелительным тоном, Мерedit, в свою очередь, спросила:

— Мне бы хотелось сначала понять кое-что. Хочешь сказать, что о свадьбе не может быть и речи, если я не соглашусь поехать с тобой?

— Я первым задал вопрос, так что, если можно, сначала твоя очередь.

Только через несколько минут Мерedit наконец поняла, что, намекая на отказ жениться, Мэтт просто хочет проверить, согласится ли она без прямых угроз и давления с его стороны. Как же он не понимает, что это ни к чему?

Улыбнувшись про себя, Мерedit сделала вид, что погружена в мучительные раздумья:

— Так ты хочешь, чтобы я отправилась с тобой в Южную Америку?

Мэтт кивнул:

— Я сегодня звонил Соммерсу. Он утверждает, что жилищные условия и медицинское обслуживание там вполне на уровне. Но сначала я должен сам в этом убедиться. Если они приемлемы, я хотел бы, чтобы ты приехала ко мне.

— Не думаю, что это очень уж справедливо, — объявила она с самым серьезным видом, желая отплатить ему тем же и заставить его нетерпеливо дожидаться ответа.

Мэтт слегка постарел:

— Но лучшего я ничего не могу предложить.

— По-моему, ты в крайне невыгодном положении, — пояснила Мерedit, устремляясь к дому, чтобы скрыть улыбку.

— Я получаю мужа, ребенка, собственный дом плюс возможность узнать новую страну, а ты всего-навсего обзаводишься женой, которая, вероятно, сварит на обед рубашки, накрахмалит хлеб и все будет пугать...

Она неожиданно взвизгнула, почувствовав увесистый шлепок по задку, но тут же, обернувшись, столкнулась с ним и, подняв глаза, изумленно поняла, что



Мэтт не улыбается. Он долго смотрел на нее с неопишимым выражением и внезапно с силой прижал к груди.

Джули стояла у кухонного окна, наблюдая, как Мэтт, поцеловав Мередит, неохотно отпустил ее и, широко улыбаясь, долго наблюдал, как она идет к дому.

— Па, — охнула девушка, ошеломленно уставясь на отца, — Мэтт, кажется, влюбился.

— Тогда помоги ему Бог!

— Разве тебе не нравится Мередит. — удивилась Джули.

— Я видел, как она оглядывала этот дом, когда впервые вошла сюда! Смотрит на нас свысока, задирает нос, словно в хлеву оказалась!

Лицо девушки омрачилось, но она все же упрямо покачала головой:

— В тот день она ужасно боялась. Честное слово, я сама это видела!

— Именно Мэтту следовало бы побавиться. Если он ничего не добьется в жизни, она бросит его ради какого-нибудь богатого ублюдка, и кончится тем, что ему даже моего внука не позволят навещать.

— Ни за что не поверю!

— У него нет ни одного шанса на миллион быть счастливым с ней, — резко бросил Патрик. — Знаешь, что это такое — быть женатым на женщине, которую любишь, пытаться сделать для нее все на свете или по крайней мере дать больше, чем она имела до свадьбы, и ничего не суметь? Можешь представить, каково это — каждый день смотреться в зеркало и знать, что ты неудачник, жалкий неудачник?

— Ты думаешь о маме, — встревожилась Джули, пристально глядя в осунувшееся, несчастное лицо отца. — Ма никогда не считала тебя неудачником и сто раз говорила мне, какой счастливой ты ее сделал.

— Лучше бы я дал ей меньше счастья, но сумел продлить жизнь, — с горечью пробормотал Патрик, отворачиваясь, но Джули увидела, как подавлен отец, куда заводит его искаженная логика. Двойные смены изматывают его, и недалек тот день, когда он снова сорвется и запьет, чтобы забыться.

— Ма жила на пять лет дольше, чем предсказывали врачи, — напомнила она. — А если Мэтт хочет, чтобы Мередит с ним осталась, наверняка найдет способ. Он похож на ма. Настоящий борец.

Патрик Фаррел мрачно усмехнулся дочери:

— Это намек на то, что мне стоит воспротивиться соблазну?

— Нет, — покачала головой Джули, — просто прошу не мучить себя, потому что ты не смог сделать больше. Ма боролась до конца, и ты и Мэтт все это время помогали ей победить смерть. Этим летом вы наконец смогли оплатить последние медицинские счета. Не считаешь, что настало время забыть?

Патрик протянул руку и нежно приподнял подбородок дочери:

— В сердцах некоторых людей любовь живет вечно, Джули. В сердцах и душах. Такие, как мы, не забывают.

Отняв пальцы, он выглянул в окно, и лицо на миг приняло беспощадное выражение:

— Любя Мэтта, я искренне надеюсь, что с ним такого не случится. У него большие планы на будущее, но для этого нужно многим жертвовать, а богатые

девушки не представляют, что это такое. У такой, как она, не хватит мужества пройти с ним все испытания, и при первой же неприятности она сбежит, вот увидишь!

Мередит застыла на пороге, потрясенная услышанным. Патрик направился к двери, и они оказались лицом к лицу. У Патрика хватало такта немного смутиться, но он по-прежнему стоял на своем:

— Вы слышали все, и я очень сожалую, Мередит. Но это мое мнение, и я не собираюсь от него отказываться.

Девушке было очень больно, и Патрик это видел, но она взглянула ему прямо в глаза и со спокойным достоинством ответила:

— Надеюсь, вы с такой же готовностью признаете свою неправоту, когда поймете, как ошибались, мистер Фаррел.

И, не произнеся больше ни слова, направилась к лестнице, оставив Патрика смотреть ей вслед в потрясенном молчании. За его спиной раздался самодовольный голос Джули:

— Ты до смерти перепугал ее, па. Теперь я вижу, что ты имел в виду, когда утверждал, что Мередит не хватает мужества.

Патрик, нахмурившись, оглядел дочь, но когда снова посмотрел вверх, увидел Мередит со свитером в руках, собиравшуюся опять спуститься в гостиную. Девушка застыла на верхней ступеньке, но Патрик без особенной надежды на примирение все же сказал:

— Если вы докажете, что я не прав, Мередит, сделаю меня самым счастливым человеком на свете.

Мередит кивком ответила на нерешительное предложение перемирия.

— Вы носите моего внука, — добавил Патрик. — Я бы хотел, чтобы он рос с обоими родителями, которые еще будут женаты к тому времени, как он окончит колледж.

— Я тоже хочу этого, мистер Фаррел. Гримаса, появившаяся на губах Фаррела, почти напоминала улыбку.

## ГЛАВА 11

Солнечные лучи пробивались сквозь лобовое стекло и сверкали на золотом обручальном кольце, которое Мэтт вчера надел ей на палец во время простой гражданской церемонии, совершенной местным судьей в присутствии только двух свидетелей — Джули и Патрика. По сравнению с роскошными, богатыми свадьбами в лучших церквях Чикаго ее собственная оказалась короткой и весьма прозаической, чего, правда, нельзя было сказать о медовом месяце, или, вернее говоря, ночи, проведенной в постели Мэтта. Они опять остались вдвоем в доме, и он не давал ей заснуть до рассвета, снова и снова сжимая в объятиях, пытаясь, как Мередит заподозрила, искупить вину за невозможность увезти жену в традиционное свадебное путешествие.

Мередит непрестанно думала об этом, машинально полируя кольцо о подол летнего платица, позимствованного у Джули. В постели Мэтт давал, давал и давал и, казалось, не хотел и не просил ничего взамен. Иногда, когда он ласкал ее, Мередит жаждала подарить ему такое же сокрушительное наслаждение, какое получала от него, но без ободрения Мэтта не решалась, боясь

показаться слишком назойливой. Ее беспокоило, что он, по-видимому, давал больше, чем получал, но когда он ложился на нее и глубоко вонзался в податливое тело, Мередит забывала обо всем. Обо всем на свете.

Сегодня утром, пока она еще почти спала, Мэтт поставил поднос с завтраком на тумбочку и уселся на постель. Мередит знала, что до конца жизни не забудет ослепительный блеск белозубой мальчишеской улыбки, когда он нагнулся над ней и прошептал:

— Просыпайся, спящая красавица, и поцелуй лягушку.

Но теперь, глядя на него, она не находила ничего мальчишеского в этой квадратной челюсти и упрямом подбородке... хотя были и другие моменты, когда он смеялся или спал и темные волосы были взъерошены, а выражение лица казалось трогательно-нежным. А ресницы! Только вчера утром она заметила эти густые пушистые ресницы, веерами лежавшие на щеке спящего Мэтта, и едва подавила абсурдный порыв наклониться над ним и подоткнуть одеяло как маленькому.

Мэтт заметил, что она исподтишка изучает его и пошутил:

— Я что, забыл сегодня утром побриться?

Мередит едва подавила испуганный смехок: настолько его слова не соответствовали ее мыслям.

— По правде говоря, я думала, что ради таких ресниц, как у тебя, любая девушка пойдет на убийство.

— Поосторожнее, — предупредил он, бросив на нее деланно-угрюмый взгляд. — В шестом классе я побил парня за то, что он сказал, будто у меня девчоночьи ресницы.

Мередит засмеялась, но по мере того как они приближались к ее дому и встреча с отцом становилась все неизбежнее, беспечное настроение, которое оба пытались сохранить, менялось на глазах. Через два дня Мэтт улетал в Венесуэлу, так что вместе им осталось быть совсем немного. И хотя Мэтт уступил просьбе Мередит пока ничего не говорить отцу о ее беременности, на самом деле был с самого начала против такого решения.

Мередит тоже это не нравилось. Она терпеть не могла ощущать себя неопытной дурочкой и решила обязательно научиться готовить до того, как придется отправиться в Южную Америку. За последние несколько дней идея стать настоящей женой, иметь мужа и собственный дом становилась с каждым часом все привлекательнее, несмотря на обескураживающие рассказы Мэтта о том, каким, по всей вероятности, убогим может оказаться их жилище.

— Ну вот, приехали, — вздохнула Мередит, когда машина свернула на усыпанную щебнем дорожку. — Дом, милый дом.

— Если отец любит тебя так сильно, как ты считаешь, — со спокойной уверенностью сказал Мэтт, помогая ей выйти из машины, — он сделает все возможное, чтобы примириться с твоим браком, после того, конечно, как немного очнется от потрясения.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



## ПАГОДА: СИЛА 5 ЭЛЕМЕНТОВ

Основу фэн-шуй составляют пять элементов: Земля, Металл, Вода, Дерево и Огонь. Сразу все они представлены в единственном в своем роде мощнейшем талисмানে - пагоде. Возможно, именно его не хватает вашему дому, чтобы в нем царили любовь, счастье и благополучие?

### Священный домик

Изображение многоярусного домика с остроконечной крышей и приподнятыми краями можно увидеть на китайских рисунках и в сборниках китайских сказок. Это пагода. По известности она уступает разве что египетским пирамидам и является символом стран Юго-Восточной Азии.

В Древнем Китае пагода была священным строением, располагающимся только на территории монастырей. В ней не проводили служб, но могли хранить реликвии, тайные книги и мощи Будд. С распространением учения фэн-шуй пагода стала использоваться как талисман для нейтрализации негативной энергии.

Пагода - изящная статуэтка из пяти частей, один из мощнейших символов и талисманов фэн-шуй. Элементы в ней размещены снизу вверх согласно циклу Созидания: Земля (куб) рождает Металл; Металл (шар) порождает Воду; Вода (пирамида) питает Дерево; Дерево (полусфера, переходя-

щая в цилиндр) питает Огонь; Огонь (конус) рождает Землю (круг замыкается).



### Энергетический фильтр

Главное предназначение пагоды-талисмана - поглощать отрицательную энергию и преобразовывать ее в положительную. В китайских легендах герои загоняют демонов и чертей именно внутрь пагоды, где те становятся совершенно безобидными. Место для пагоды выбираете только вы. Да-да, установка этого талисмана, в отличие от многих других талисманов фэн-шуй, - дело интуиции. Обойдите дом и почувствуйте, где вам неуютно, плохо. Целесообразно установить пагоду именно туда.

Очень хорошо поставить пагоду в комнате заболевшего. Она ускорит выздоровление. Конфликты на работе, энергию которых мы, к сожалению, приносим в свои дома, нейтрализует пагода, поставленная у входной двери или просто в прихожей.

Местоположение статуэтки можно менять: переносить из комнаты в комнату, убирать, когда вы чувствуете, что вы и ваша семья находитесь в безо-

пасности. Нельзя располагать пагоду только в ванной и туалете: для нее, священного предмета, это было бы оскорблением.

### Талисман от завистников

Прекрасно, если вы поставите пагоду на улице - в саду на даче. Ведь изначально пагоды создавали именно для гармонизации окружающего дом пространства.

Внешне «уличные» пагоды отличаются от «домашних», но предназначение их неизменно. Буддийские монахи считают, что пагода «работает», если вы видите ее из окна дома. Установите талисман у входа или напротив окна. Очень благоприятно поставить пагоду (можно две) у ворот. Она защитит от нежелательных гостей, отразит завистливые взгляды и почистит энергетику пространства.

### Помогите помощнику!

Пагоды, как любые фильтры, необходимо время от времени очищать. Домашние пагоды моют проточной водой раз в три месяца, после чего заворачивают в красную материю и убирают «отдыхать» на девять дней. Число 9 в китайской культуре священо и означает «абсолютное совершенство». То есть именно через девять дней пагода восстановит свои силы.

Уличные пагоды не требуют такого ухода. Они не закрыты в доме и постоянно поддерживают связь с силами природы - Землей, Водой, Огнем, Металлом и Деревом. Летом окатите вашу пагоду водой. Поддерживайте гармонию вокруг священной статуи. Посадите цветы и, если есть возможность, карликовую сосенку - символ вечности в фэн-шуй.

### Знакомьтесь: Вэн Чу!

В современном Китае, несмотря на бешеный ритм жизни, не забывают старые традиции и активно используют талисманы фэн-шуй в повседневной жизни.

Чрезвычайно популярным талисманом всех студентов и школьников является маленький брелок с изображением пагоды. Он называется «пагода Вэн Чу». Вэн Чу в древнем даосском учении - это божество грамотности и письменного слова. Он всегда на стороне тех, кто прилагает усилия в освоении знаний и не боится трудностей.

Этот талисман принято брать с собой на экзамены, потому что Вэн Чу всегда защищает учеников от слишком придирчивых профессоров.

Есть версия, что древняя форма китайской пагоды и египетские пирамиды связаны. Первые пагоды в Китае появились приблизительно в то же время, что и пирамида Хеопса. Сейчас некоторые ученые сходятся во мнении, что пирамиды были не гробницами, а храмами и хранилищами священных предметов... Как и пагоды Поднебесной.

## Карта-оракул

Гадалка, раскидывая колоду, видит переплетение связей, сочетание карт и оппозицию мастей. В единственной посланной вам «карте судьбы» разобраться можете только вы, ведь только вам известны дружеские и любовные связи, интриги и семейные проблемы вашего круга.

Конечно, найденная на улице, в общественном транспорте или пакете с покупками случайная карта потребует кропотливого анализа. Но кажущиеся невероятно запутанными узелки совсем не сложно расплести, главное - правильно интерпретировать посланный знак и понимать язык, на котором с вами разговаривают Высшие силы.

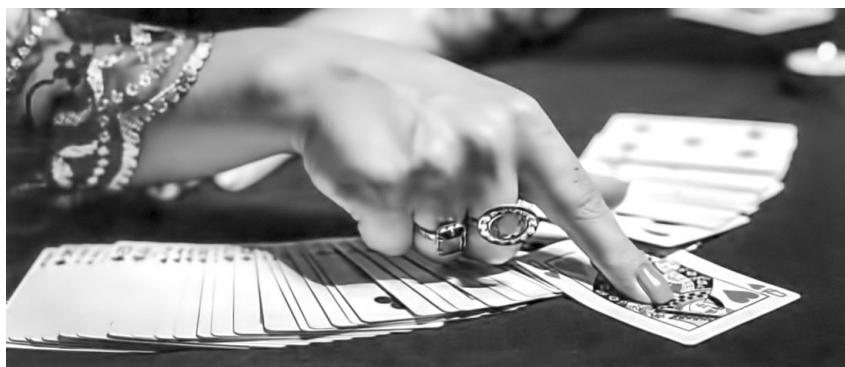
Не стоит сравнивать значение карт в классическом гадании и случайных карт-оракулов: часто оно может совсем не совпадать. Преимущество случайной карты - в ее одиночестве. Она очень конкретна и поэтому очень понятна.

Таблица послужит отличной шпаргалкой. Плюсы всех карт в ней означают положительное для получателя значение, минусы - отрицательное. Особое внимание к шестеркам - с ними все наоборот! Шестерки червей и пик, отмеченные плюсиками, предупреждают о болезнях, страданиях и слезах, шестерки бубен и трэф отменяют все неприятности.

### Все могут короли

Возьмем туза - он будет обозначать ваш дом, членов вашей семьи. Червовый, бубновый и пиковый расскажут о полном благоденствии, а вот трефовый заставит насторожиться и приготовиться к семейным проблемам и неурядицам.

Трефовый король предупредит о том, что ваш покровитель почему-то сердит, в его душе разгорается враждебный огонь. Стоит проанализировать ситуацию, постараться наладить отношения и снять с себя подозрения - в жизни мы встречаем не так много людей, готовых нас защищать, и наша задача - беречь подобные связи. Зато король любой другой масти подтвердит расположение к вам покровительствующей особы: ваша просьба будет услышана и мгновенно исполнена - не упустите свой шанс.



# СЛУЧАЙНАЯ КАРТА - СЛУЧАЙНАЯ ЛИ ОНА?

**Найденная на лестничной площадке пиковая дама - знак свыше или происки соперницы? Бубновый туз, затерявшийся в осенней листве и поднятый именно вами, - подарок судьбы или предостережение? Человек с развитой интуицией сразу поймет, что подобные находки - неслучайная случайность, и в роли предсказателя судьбы выступает... сама судьба!**

### Ищите женщину

Силуэт дамы пик на кусочке картона вызывает не самые приятные эмоции, и не зря. Ее зловещие планы против вас простираются так далеко, что могут угрожать родным и близким. Дама пик способна разрушать семьи, навредить порчу, вредить самым изощренным образом. Получив такой сигнал, придется применить все свои дедуктивные способности, вспомнить как близких, так и дальних знакомых женского пола, которые могут грозить опасностью. Проанализируйте поведение родственниц, заинтересованных в вашем разорении, завистливых и ревнивых подруг, коллег, выдающих себя на вашем месте... Все спокойно? Тогда, может быть, соседка-фурия недовольна видом вашего автомобиля из своего окна? Вспомнить надо все и всех - любое недомогание может оказаться результатом серьезной атаки пиковой

дамы на ваше здоровье, благополучие и даже жизнь. Не спешите паниковать: знания умножают в первую очередь не скорбь, а силу. Если судьба послала предупреждение, значит, обязательно даст в руки средство защиты от опасности.

Дама трэф хотя и не благосклонна к вам, но серьезной угрозы не представляет. Это женщина, с которой произошли размолвки и недоразумения. За ней может скрываться даже ваша мать. Карта, попав к вам, намекает о необходимости примирения.

Бубновая и червовая дамы несут благие вести о помощи доброжелательниц в решении ваших проблем (возможно, вы безуспешно пытаетесь решить их самостоятельно).

Думаем, достаньтесь вам «случайно» валет, десятка, девятка и другие карты, вы без труда расшифруете, что Высшие силы тем самым хотели вам сказать. Не так ли?

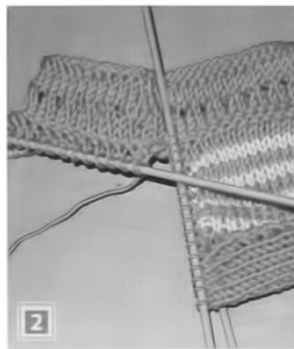
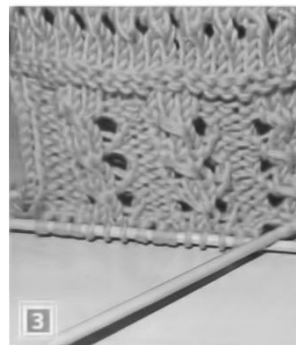
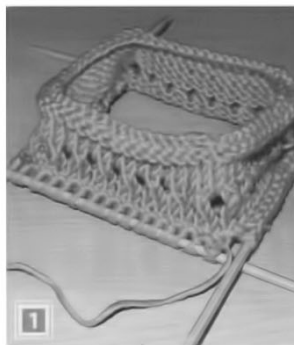
## Таблица значений карт

Изображение	Значение	Масть			
		♥	♦	♣	♠
Туз	Дом, семья, семейные отношения	+	+	-	+
Король	Покровитель, как мужского, так и женского пола	+	+	-	+
Дама	Женщина старше по возрасту либо ровесница	+	+	-	-
Валет	Подопечные любого пола (дети, младшие братья и сестры, подчиненные коллеги)	+	+	-	+
Десятка	Намерения, интересы, планы	+	+	-	+
Девятка	Личные отношения и привязанности, в т.ч. любовные отношения, связанные с изменой (в случае наличия брака)	+	+	+	+
Восьмерка	Разговоры, деловые встречи, переговоры	+	+	+	-
Семерка	Хлопоты, старания	-	+	+	-
Шестерка	Болезни, страдания, слезы	+	-	-	+

# МАСТЕРИЦА



## Ажурные носочки



С приходом осени становится прохладнее, хочется надеть что-нибудь теплое и уютное. Симпатичные домашние носочки - как раз такой вариант.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

Пряжа х/б (50 г/120 м) - 150 г; спицы - 5 штук, №3.

**1** Для вязания верхней части носка (резинки) набрать 60 петель и равномерно распределить их на четыре спицы, т.е. по 15 петель на каждую.

**1-2-й ряды** провязать изнаночными петлями (изн. п.), **3-6-й ряды** - лицевыми петлями (л. п.). **7-й ряд** ажурный: \*2 вместе л. п., накид\*, повторить от \* до \* до конца кругового ряда.

**8-11-й ряды** провязать л. п., **12-13-й ряды** - изн. п.

**2** Прямая пятка вяжется на двух спицах в прямом и обратном направлениях. Можно связать пятку из одной пряжи или каждые два ряда менять цвет пряжи.

Отложить 1-ю и 2-ю спицы и вязать на петлях 3-й и 4-й спицы лицевой гладью 18 рядов, при этом первую петлю снимать, а

последнюю всегда провязывать изн. п. Разделить петли пятки на три равные части.

**1-й ряд** (лицевая сторона): провязать среднюю часть пятки, а последнюю петлю средней части провязать с первой петлей на следующей спице вместе лицевой. Далее, не довязывая ряд, перевернуть работу.

**2-й ряд** (изнаночная сторона): снять 1-ю петлю не провязывая, провязать среднюю часть изнаночными петлями, а последнюю петлю средней части провязать со следующей петлей вместе с изнаночной. Не довязывая ряд, повернуть работу.

**Последующие ряды** вязать аналогично до тех пор, пока не закончатся все петли на боковых спицах, а на средней спице останется 10 петель. Далее набрать петли по боковым краям пятки по 10 петель с каждой стороны.

Для стопы носка на петлях 1-й и 2-й спиц вязать ажурный узор, а на петлях 3-й и 4-й спиц - лицевую

гладь. При вязании ажурным узором 1 петлю убавить и переместить с 1-й и 2-й спиц на 3-ю и 4-ю по одной петле. Получится количество петель на спицах: 14, 13, 16, 16.

**Ажурный узор:** 1-2-й ряды - 3 изн. п., \*3 л. п., 3 изн. п.\*. Повторить от \* до \* до конца кругового ряда. 3-й ряд - 3 изн. п., \*накид, 3 вместе л. п. за заднюю стенку, накид, 3 изн. п.\*. Повторить от \* до \* до конца кругового ряда. 4-й ряд - 3 изн. п., \*3 л. п., 3 изн. п.\*. Повторить от \* до \* до конца кругового ряда. Повторить раппорт рисунка 10 раз.

**3** При вязании мыска с четырьмя швами провязывать по две петли вместе в конце каждой спицы. Убавление делать в каждом ряду, пока не останется по одной петле на каждой спице. Стянуть их рабочей нитью, закрепить на изнаночной стороне и отрезать. Второй носок вяжется аналогично.



### Не в воде, а в желе!

Вот уже который год я консервирую на зиму помидоры в желатине. Я заметила, что они получаются более крепкими, не теряют свой цвет и вкус. Все дело - в маринаде. Готовлю его так. В кастрюлю с 0,5 л воды засыпаю 40 г пищевого желатина, оставляю на час. В другую кастрюлю наливаю 2 л воды, выкладываю набухший желатин и нагреваю его, пока все гранулы не растворятся. Добавляю 5 ст. л. сахарного песка, 2,5 ст. л. соли, 50 мл столового уксуса. Ставлю маринад на слабый огонь. Выкладываю помидоры в банку, кладу специи, заливаю все маринадом, закрываю крышками, укутываю до остывания.

*Ольга Кириллова.*

### Кисточки в банке



Лучше всего кисточки для макияжа хранить не хаотично, а упорядоченно - например, в банке. Причем никакой специальной тары для этого не понадобится. Вы можете взять любую пустую банку и задекорировать ее по собственному желанию. А чтобы кисти внутри нее держались крепко, положите на дно любой материал. Это могут быть крупа, гидрогель для растений, сахарный песок, кофейные зерна - что вам больше нравится. Такое место хранения не только удобное, но и выглядит красиво.

*Ирина Шаманова.*

### Стираем трикотаж

**Чтобы любимая вещь не растянулась, правильно за ней ухаживайте.**

- \* Если у трикотажного свитера растянулись манжеты, а стирать его вы пока не собираетесь, намочите манжеты и разложите для просушки, подложив под рукава махровое полотенце.
- \* Любимый свитер сваялся? Чтобы улучшить внешний вид, постирайте его в воде, в которой несколько часов была замочена фасоль.
- \* Не замачивайте вязаные трикотажные вещи больше чем на 20 минут, чтобы они не сели.
- \* При первом полоскании температура воды должна быть как при стирке, иначе трикотаж может сваяться.
- \* Хорошо проветривайте вещи после каждой носки. Трикотаж любит воздух.



## ЛАК ДЛЯ ВОЛОС И НЕ ТОЛЬКО

**Вы привыкли, что лак для волос можно использовать только для фиксации прически? Прочь предрассудки! Это средство способно справиться еще с десятком бытовых проблем!**

1. Не нашлось под рукой антистатика, а юбка липнет к колготкам? Замените его лаком для волос, слегка сбрызнув пространство под юбкой.
2. Чтобы шпильки и металлические заколки лучше держались на волосах, перед закреплением сбрызните их лаком.
3. Ваш малыш нарисовал гениальную картину или вы сами увлекаетесь творчеством? Тогда после завершения шедевра не забудьте слегка сбрызнуть его лаком для волос на расстоянии 30-40 см. Это закрепит краски, фломастеры или карандаши на нем.
4. Оставили пятно от шариковой ручки на мягкой мебели или ткани? Попробуйте обработать его лаком для волос, а потом удалить с помощью мокрой тряпки. При необходимости повторите. Должно получиться!
5. Если вы хотите высушить цветы, сбрызните их лаком. Это поможет сухому букету сохранить презентабельный внешний вид.
6. Постоянно расстегивающуюся и слабую молнию можно спасти, обработав ее с помощью лака.
7. Когда на колготках появилась стрелка, а лака для ногтей нет под рукой, поможет лак для волос. Он не позволит дырке расползтись дальше. Некоторые женщины обрабатывают лаком даже новые колготки во избежание появления стрелок.
8. Если вы хотите сделать оригинальную упаковку для подарка, сбрызните оберточную бумагу лаком для волос. Это придаст ей глянцевый эффект. Кстати, даже если вы упаковали презент в обычную газету, трюк с лаком сделает упаковку оригинальной. Попробуйте!
9. Непослушные брови легко усмирить с помощью лака для волос, нанесенного на кисточку для бровей. Пройдитесь кисточкой по обоим дугам для фиксации.
10. Борьба с насекомыми поможет лак. Распылите его на мошек, и они упадут замертво.

- \* **Чтобы окна сверкали, мойте стекла водой с добавлением крахмала.**
- \* **Картошка не будет прорасти, если в мешок, в котором она хранится, положить пару яблок.**
- \* **Колбаской из пластилина можно легко собрать мелкие осколки битого стекла.**

Салон красоты

# 15 БЬЮТИ-СОВЕТОВ ДЛ Я ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

У каждой женщины в арсенале имеется несколько секретов красоты, которые помогут в нужный момент. Пора ими делиться!



## МАКИЯЖ

### Термальная вода закрепит мейк-ап

Водой можно не только смыть макияж, но и зафиксировать его. После завершения мейк-апа сбрызните лицо небольшим количеством термальной воды. Если останутся излишки, промокните сверху лицо салфеткой. Термальную воду может также заменить розовая вода, распыленная на кожу из пульверизатора. Оба способа помогут зафиксировать макияж, чтобы он оставался свежим надолго.

### Прощаемся с синяками под глазами

Обычно тень под глазами маскируют с помощью тонального крема или консилера. Однако наносить его надо не только на эту область. Чтобы недостаток был действительно незаметен, тональным средством под каждым глазом надо нарисовать по треугольнику. Его вершина должна смотреть вниз и доходить до середины яблочек щек. Два других угла - находиться непосредственно на нижнем веке. Получившуюся фигуру нужно растушевать.

### Помада будет держаться долго!

Забывать про бесконечные подкрашивания губ можно в том случае, если изначально правильно нанести помаду. Не вылезать за границы ей поможет контур, проведенный карандашом для губ. После нанесения одного слоя нужно промокнуть губы салфеткой, затем нанести второй слой. В конце положить на губы еще одну салфетку и сквозь нее слегка припудрить их.

## Контуринг - это просто!



Отложите в сторону сложные объяснения техники создания контуринга. На самом деле это просто! Контуринг позволяет сделать лицо более четким и выразительным. Для этого понадобится всего лишь тональное средство на тон темнее вашего естественного оттенка кожи. Нанести его нужно на три области: на виски с обеих сторон, под скулы и в центр подбородка. Затем слегка растушевать.

## Вместо румян

Закончились румяна? Попробуйте использовать вместо них подручную косметику - помаду, блеск для губ или карандаш. Достаточно нанести ими на яблочки щек несколько точек и растушевать их. Румяные щечки готовы!

## Естественные брови в моде

Хотите, чтобы брови выглядели густыми и красивыми, но смотрелись при этом естественно? Визажисты советуют вооружиться тенями для глаз. Подберите для этой цели темный, но мягкий оттенок и нанесите его на брови с помощью маленькой кисти. Такой макияж будет выглядеть натурально и при этом подчеркнет красоту бровей. Кстати, если вы хотите красиво уложить волоски, воспользуйтесь специальным гелем для бровей либо расчешите их чистой кисточкой, оставшейся от туши, с нанесенным на нее лаком для волос.



## НОГТИ - НА ЗАВИСТЬ ВСЕМ!

Частое использование декоративных лаков, особенно темных тонов, делает ногтевую пластину желтоватой. Вернуть ей естественный цвет поможет лимонный сок или отбеливающая паста. Нанесите средство на каждый ноготь и оставьте на 5-10 минут, после чего смойте. При необходимости повторите процедуру. Кстати, ногтевая пластина не будет так сильно желтеть, если перед цветным лаком наносить слой бесцветного.

## Как наносить туалетную воду?

Вопрос, который волнует многих: как наносить туалетную воду так, чтобы она как можно дольше сохраняла свой аромат? Прежде всего, стоит запомнить несколько мест, наиболее подходящих для точек нанесения духов. Это сгиб локтя, место за ушами, впадина между ключицами. Долгоиграющим результатом будет, если вы нанесете туалетную воду на волосы, соберете их в хвост, а через полчаса распустите. Еще один вариант - сначала нанести аромат на ватный диск, затем протереть им несколько точек на теле. Тогда звучание аромата получится мягким, непринужденным.



## Используйте масло!

Масла прекрасно воздействуют на кожу, волосы, ногти. Важно лишь знать, в каком случае какое масло применять.

- ✦ Для густоты и дополнительного роста ресниц подойдут миндальное и репейное масла.
- ✦ Для кожи лица идеальным является аргановое масло. Оно поддерживает упругость и дарит мягкость, эластичность.
- ✦ Кончики волос не будут сечься, если раз в неделю перед сном наносить на них кокосовое или льняное масла.



## Манящие губы

Альтернативой инъекционной косметологии являются народные средства. К примеру, с их помощью можно зрительно увеличить губы. Дают результат следующие способы:

- ✦ перед сном в течение 1-3 минут массировать губы зубной щеткой;
- ✦ на ночь наносить на губы тонким слоем любой мед, не смывать до утра;
- ✦ утром обрабатывать губы кубиками льда в течение нескольких секунд;
- ✦ для мгновенного объема нанести в центр губ каплю масла перечной мяты.

Чередование холодных и горячих компрессов вернет коже лица свежесть.



- ✦ Кутикула и ногтевая пластина будут благодарны за питание в виде масла жожоба или лимона.
- ✦ Все масла лучше всего наносить перед сном и оставлять на ночь.

## Красота ваших волос

Сухой шампунь-спрей заменим в тех случаях, когда нет возможности вымыть голову. Но мало кто знает, что даже если волосы чистые, можно использовать спрей для придания дополнительного объема. Достаточно нанести такой шампунь на корни волос с расстояния 15-20 см, подождать 5-7 минут, после чего опустить голову вниз и тщательно расчесать волосы. Однако не стоит использовать слишком много сухого шампуня, иначе он будет заметен на проборе. В конце дня желательно вымыть голову.

## ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА

### Депиляция без проблем!

Вы навсегда забудете о проблеме вросших волосков, покраснении кожи и прочих неприятностях после бритья, если за час до него будете обрабатывать кожу скрабом. Лучший вариант для этого - 2 ст. л. кофейной гущи, смешанные с 1 ч. л. растительного масла. Полученная смесь отшелушит омертвевшие частички кожи и подготовит ее к депиляции.



### Прыщики - долой!

Что делать, если на лице вскочил прыщик? Главное - нейтрализовать воспаление и покраснение. Для этой цели пригодятся самые простые капли для глаз, обладающие сосудосуживающим эффектом. Достаточно нанести немного на ватную палочку, положить ее на пару минут в морозилку, затем достать и приложить к прыщику.

### Здоровый цвет лица

Нужно придать лицу сияющий вид? Сделайте маску из красного винограда! Разомните 10 виноградин, смешайте их с 2 ст. л. муки. Нанесите полученную смесь на кожу на 10-15 минут, затем смойте. После использования маски макияж будет ложиться ровно.

### Умываться правильно!

Водопроводная вода - не лучшее средство для умывания. Лучше пользоваться заранее отстоянной кипяченой или газированной минеральной водой. Последняя, за счет содержания в ней пузырьков, прекрасно активизирует кровоток и улучшает цвет лица.



Вкусно и полезно

# ПЕЧЕНОЧНЫЙ АРОМАТ

Чтобы печенка получилась вкусной и нежной, перед приготовлением вымочите ее в молоке или томатном соке в течение получаса.

## В СМЕТАНЕ С МАКАРОНАМИ



**500 г говяжьей печени, 1 луковица, 150 г сметаны, 4 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль, черный молотый перец. Для гарнира: 400 г спагетти, 50 г сливочного масла, укроп, зеленый лук.**

Очистите печень от пленки, обсушите и нарежьте тонкими, брусочками. Посолите, поперчите. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте печень и жарьте, помешивая, 5 минут. Для заправки смешайте муку, сметану и кетчуп. Взбейте слегка венчиком, чтобы не было комков, поперчите. Залейте обжаренную печень, доведите до кипения. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 10 минут. Для гарнира отварите спагетти, откиньте их на дуршлаг, чтобы стекла вся вода. Выложите в нагретую сковороду, туда же - сливочное масло. Аккуратно перемешайте, чтобы масло растаяло и равномерно распределилось. Посыпьте макароны зеленью.

**P.S.** Приготовьте сначала печень, а пока она будет настаиваться, варите макароны. Так ничего не остынет.

## САЛАТ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ И ПЕЧЕНЬЮ

**500 г говяжьей печени, 300 г корейской моркови, 150 г лука, растительное масло, соль, майонез.**

Лук нарежьте полукольцами. Сырую печень очистите от пленок, мелко нарежьте. Морковь нашинкуйте соломкой по 2-3 см. Обжарьте лук на растительном масле, добавьте печень, посолите и жарьте до готовности (около 5-7 минут). Остудите, смешайте печень и морковь. Заправьте майонезом.



## ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЕКСЫ С ПЕТРУШКОЙ



**300 г куриной печени, 3 яйца, 150 г муки, 1 луковица, 1 ст. ложка тертой моркови, 150 г твердого сыра, 2/3 стакана молока, 1 ст. ложка**

**сахара, растительное масло, петрушка, 30 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.**

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Растопите сливочное масло, добавьте к нему 1 ст. ложку растительного и обжарьте морковь и лук. Добавьте к овощам мелко нарезанную печенку и жарьте 5 минут. Посолите, поперчите и добавьте сахар. Взбейте яйца с растительным маслом (примерно 6 ст. ложек), влейте теплое молоко и добавьте 100 г тертого сыра. Введите муку и размешайте. Добавьте остывшую печенку и рубленую зелень. Разлейте тесто по формочкам для кексов, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте 50 минут при 180 градусах.

## В доме малыш

### Полезный завтрак из творога и печени

**200 г творога, 100 г печени, 1/2 стакана сливок или сметаны, какао-порошок, сахар, ванилин или корица по вкусу.**

Сливки взбейте с сахаром до густоты, добавьте протертый творог, ванилин или корицу на кончике ножа (можно и то и другое вместе) и хорошо перемешайте. Если печень крупная, поломайте его и всыпьте в миску с творогом. Размешайте, сформируйте горку, сверху присыпьте какао-порошком и поставьте в холодильник.

### Ежики из цветной капусты

**1 кочан цветной капусты, 1 свежий огурец, по 1 отварной моркови и свекле, сметана, вареное яйцо, помидор, зелень.**

Отварите цветную капусту целиком в соленой воде с ложкой уксуса. Выньте из воды, откиньте на дуршлаг. Огурец, 1 морковь и свеклу нарежьте соломкой и фаршируйте ими кочан капусты, вставляя между соцветиями. Полейте сметаной, украсьте нарезанным кружками яйцом, помидором, измельченной зеленью.

### МОРОЗИМ ГРИБЫ

Хочу поделиться своим способом замораживания грибов.

Чищу их, промываю в холодной воде. Большие нарезаю на четвертинки, маленькие оставляю целыми. Готовлю лимонный раствор (1 чайн. ложка лимонного сока на 0,5 л воды). Замачиваю в нем грибы на 5 минут, чтобы они не потемнели и остались красивого естественного цвета. Затем варю на пару: целые среднего размера - 5 минут, маленькие или порезанные четвертинками - 3-5 минут, мелко порезанные - 3 минуты. Остывшие грибы раскладываю по пакетам и замораживаю в морозилке.

Соленые грибы я тоже замораживаю. Сливаю с них рассол, просушиваю. Складываю в полиэтиленовые пакеты и кладу в морозилку. Так грибы можно хранить 1 год. Храню в морозилке и жареные грибы. Губчатые режу и жарю около 20 минут. Когда влага испарится, выключаю огонь и даю остыть. В морозилке жареные грибы можно хранить 6 месяцев. Они подходят для пирогов, пиццы, кулебяк, запеканок, жульена.

София.





## СУП С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

**150 г куриных сердечек, 1-2 сладких перца, 70 г рисовой лапши, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, перец, зелень, растительное масло.**

Сердечки порежьте и обжарьте на масле. Луквицу и чеснок измельчите, добавьте к сердечкам. Перец нарежьте кубиками, смешайте с сердечками и жарьте минуту. Переложите в кастрюлю, влейте воду и готовьте 5-10 минут. Добавьте рисовую лапшу и варите до готовности. Посолите, поперчите и посыпьте зеленью.

## ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

**10 луковиц, 300 г фарша, 3 кусочка хлеба, по 1 яйцу и помидору, 100 г сыра, 100 мл молока, 30 г сливочного масла, перец, соль. Для грибного соуса: 1 луковица, 300 г шампиньонов, сливочное масло, 200 мл сливок.**

Замочите хлеб в молоке, добавьте в фарш. Туда же - яйцо, нарезанный помидор, соль, перец. Из луковиц сделайте чашечки. Выложите их в форму, смазанную маслом, заполните фаршем и готовьте в духовке 15 минут при 180 градусах. Обжарьте на масле мелко нарезанный лук, добавьте измельченные шампиньоны и готовьте, пока не выпарится жидкость. Посолите, поперчите, влейте сливки и тушите 5 минут. В форму с луком влейте соус и запекайте 15 минут. За 3 минуты до окончания готовки луковицы посыпьте тертым сыром.

## ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ И БАКЛАЖАНАМИ

**По 0,5 кг кабачков, баклажанов, помидоров и картофеля. Для соуса: по 2 болгарских перца, помидора и луковицы, растительное масло. Для заправки. 5 ст. ложек растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень.**

Перцы запекут в духовке до черных подпалин. Переложите в пакет и остудите. Снимите кожицу, мякоть нарежьте кубиками. Лук измельчите и спассеруйте на масле. Добавьте перцы, через 3 минуты измельченные, очищенные от кожицы помидоры для соуса. Посолите и тушите 5 минут. Измельчите в блендере. Выложите в форму и туда же, чередуя, нарезанные кружочками овощи. Для заправки соедините масло, рубленую зелень, чеснок, посолите, поперчите. Залейте заправкой овощи. Форму, накрытую фольгой, запекайте в разогретой до 180 градусов духовке один час.



## ОМЛЕТ С КАБАЧКАМИ В ДУХОВКЕ

Когда собираем с огорода много кабачков, стараюсь готовить их почаще. Самое простое блюдо - омлет. Нарезаю кабачки, обжариваю в масле. Взбиваю несколько яиц с 10%-ными сливками, солью, перцу. Натраю кусочек твердого сыра, соединяю его с кабачками. Форму для запекания смазываю маслом. Выкладываю кабачки с сыром, заливаю яичной массой, ставлю в разогретую духовку и запекаю до румяной корочки.

**М. Блохина.**



## ДВА БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Отварите капусту. Сосиски немного надрежьте. Приготовьте кляр из яиц и молока. Заверните каждую сосиску в капустный лист, обмакните в кляр, затем в сухари и обжарьте на масле. А еще я делаю салат с пекинской капустой: нарезаю ее, добавляю порезанные вареные яйца и сосиски. Заправляю по желанию.

**Наталья.**



## БЫСТРЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ ВЗБИТЫХ СЛИВОК

Часто бывает, что хочется сладкого, а времени готовить его нет. Или вдруг неожиданно нагрянули гости. Мой рецепт как раз на этот случай. Взбиваю 300 г сливок. Делю массу на 3 части. В первую добавляю 1 ст. ложку порошка какао, 1/2 ст. ложки сахарной пудры и взбиваю. Во вторую - 1/2 ст. ложки сахарной пудры, цедру апельсина. В третью - измельченные ягоды или натуральное желе. Десерт выкладываю слоями в креманки и ставлю в холодильник. Украшаю дольками цитрусовых.

**Олеся.**

## Моя дача



Осень - грустная пора, но сучать садоводам некогда. Впереди непростой период подготовки участка к зиме.

# ОСЕННИЕ ХЛОПОТЫ В САДУ И ОГОРОДЕ

Осенью в садоводствах часто горят костры - дачники жгут листья и ботву или складывают растительные остатки в мешки и отвозят к мусорным контейнерам, в общем, наводят в саду чистоту и порядок. Но у такой генеральной уборки есть противники. Они считают, что опавшая листва - это прекрасное зимнее одеяло для почвы и дом для полезных микроорганизмов, которые весь сезон работали на плодородие земли. Ее можно превратить в прекрасное удобрение, которое содержит в 2 раза больше минеральных элементов, чем навоз!

## Мульча

Засыпьте толстым слоем опавших листьев цветники, почву под плодовыми кустарниками и деревьями, овощные грядки. Так вы убьете сразу двух зайцев: листья спасут посадки от морозов (особенно это касается теплолюбивых роз), а весной из-под такого защитного слоя не сразу пробьются сорняки и к началу сезона грядки будут чистые. Только позаботьтесь, чтобы ветер не разметал листья по всему участку. Для этого положите сверху ветки, оставшиеся после обрезки малины, крыжовника, смородины.

На протяжении следующего сезона листья будут разлагаться, обогащая почву гумусом. Очень позитивно на такую листовую мульчу реагируют малина, земляника, клубника. Если таким образом удобрять грядки каждый год, то скоро совсем не понадобится покупать минеральное удобрение. К тому же, опавшие листья - это грубый органический материал. Если его перемешать с верхним слоем почвы, то она будет более рыхлой и воздухопроницаемой, а это хорошее подспорье в засушливый год.

С газонов же опавшую листву лучше сразу убрать: за зиму листья слеживаются, газонной траве весной будет плохо дышаться. На лужайке могут появиться проплешины, желтые пятна или выпревшие участки.

## Закваска для компоста

У сторонников традиционного земледелия

есть законный вопрос: что, если листья и растительная ботва после уборки грядок заражены мучнистой росой, паршой, фитофторозом и другими болячками? Не лучше ли ради здоровья будущего урожая все это сжечь и получить не менее полезную золу? Дело в том, что зола по содержанию полезных веществ уступает листовому перегною, а главное - всевозможные вредители и инфекции питаются живой тканью. Если листву засыпать 10-сантиметровым слоем земли, то шансов выжить у них не останется. Поэтому, лучше приготовить яму и заложить в нее осенние листья, ботву баклажанов, помидоров, кабачков, лука, чеснока и прочих огородных культур, - они послужат хорошей закваской для компоста. Через каждые 10 см растительный слой нужно слегка присыпать землей и полить любым биопрепаратом, содержащим микроорганизмы с добавлением биофунгицидов. Это не позволит листьям слеживаться и ускорит процесс созревания.

✓ **Из-за высокого содержания дубильных веществ долго разлагается листва дуба, каштана, тополя, грецкого ореха. Лучше не использовать ее для компостирования.**

## Не отходя от грядки

Во время осенней перекопки грядок можно в образовавшуюся канавку сразу закладывать лиственный опад, мелкие сорняки, ботву, листву, а сверху засыпать землей со следующего ряда. К весне все растительные остатки перегниют, достаточно будет подрыхлить верхний слой - и можно сажать огородные культуры. Некоторые садоводы-огородники на зиму собирают лиственный опад в мешки и оставляют на зимнее промерзание. Часть вредителей и некоторые болезни под действием морозов погибают, но процесс ферментации идет очень медленно, поэтому следующим летом листья в мешках нужно поливать азотосодержащим настоем.

Если опавших листьев очень много и компостеры переполнены, соорудите переносной мобильный вариант. Возьмите

строительную сетку, скрутите ее наподобие корзины, края соедините проволокой. Эту емкость можно поставить в любой конец сада и использовать как хранилище для листвы. Разлагаясь, листья под своей тяжестью будут сами утрамбовываться. Если вы решили действовать по старинке и все растительные остатки сжигать, отведите для этого отдельный участок, чтобы каждый год не выжигать почву на новом месте, ведь огонь убивает не только вредителей, но и полезных обитателей почвы.

## Экологи против пылесосов

На смену старомодной метле пришел электрический пылесос, но в данном случае технический прогресс пошел не на пользу садоводам. Экологи Германии и Баварии призвали дачников отказаться от этой удобной новинки, которая оказалась смертельно опасной для полезных насекомых, всасывая воздух со скоростью 160 км/ч, листодув затягивает внутрь всевозможных жуков, пауков, лягушек и даже маленьких ежей. А ведь это наши помощники, которые поддерживают экологический баланс сада. Так что берите в руки привычные веерные грабли и метлу. Помимо прочего, они эффективно сгребают мокрую листву, чего не скажешь о воздуходувах.

## Копать или не копать?

Осенняя перекопка грядок - самая последняя и самая тяжелая работа в саду. Почему же стоит взяться за лопату?

**1.** Перекапывая грядки, вы убираете сорняки - корневища одуванчика, пырея, хвоща. Кстати, борьбу с ними можно начинать сразу после уборки урожая. Для этого немного взрыхлите почву, через две недели сорняки дружно взойдут, а удалить их плоскорезом не составит труда.

**2.** В нижнем пласте почвы укрываются вредители (капустная муха, колорадский жук, проволочник), осенью они готовятся к зимовке. Когда пласт земли переворачивается, то гнезда вредителей автоматически оказываются наверху - они либо разрушаются, либо вымерзают зимой.

**3.** Во время перекопки удобно заделывать удобрения: минеральные и органические (фосфор и калий). За зиму они перепревают, и весной одной работой становится меньше.

**4.** Структура почвы во время перекопки улучшается. Она становится рыхлой, наполняется кислородом. Для работы используйте грабли, а не лопату, комья переворачивайте и оставляйте на грядках, не разбивая. Наверху они хорошенько промерзнут: погибнут вредители, задержится снег весной, а весной неразбитые комья быстрее прогреются.

**5.** Считается, что ручная перекопка для почвы и ее обитателей более щадящая, нежели с использованием мотокультиватора. Не затягивайте с этой работой, ее нужно завершить до снега. Если по каким-то причинам не успели, то оставьте все как есть до весны.

Попробуйте пару грядок, которые долго не отдыхали, оставить зимовать в традициях природного земледелия. Снимите урожай, подрыхлите почву и засейте всю площадь овсом. До конца осени он успеет подрасти, и грядка будет похожа на зеленый газон.

## Поздравления

**Полину СТАНЧЕВУ поздравляем с днем рождения.**

Желаем цвести беленьким цветочком, побольше приятных дней и всех земных благ.

**Проснись и радуйся всему, Полина, Звучат «Шавлего» и болгарское «Хоро», Песни «Где ты?», «Любовь неповторима» И «Хризантемы»... Вечное добро... Песню о быстром «Конче-Вихрогонче», Ее всем Майя Нешкова поет.**

**Полину любим мы, ласкаем... больше...**

**Пусть будет долгим радости полет. Песни так сладки, нежно их слово «Обич», «Любовь». Полина все поймет.**

**От всего сердца Лили Иванова**

**Добра желая, нежно их поет.**

**Это мгновенье твоего рождения**

**Пусть навсегда фото запечатлит.**

**Так будет много песен, наслажденья,**

**Господь Всевышний благодать сулит.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Алла и Радостина Станчевы,*

*Анна Димчева, Малуза Горанова,*

*Лада Николова, Донка Младенова,*

*Мари Гличева, Ионка Христова,*

*Ирина Нешкова, Лорина Развигорова,*

*Ната Славчева, Кристина Димитрова,*

*Мальвина Киддикова,*

*Вероника и Даниэла Колевы,*

*Цветелина Стойкова, Искра и Миранда*

*Арабаджиевы, Финка Гаргова, Параскева*

*Минчева, Эрмилия Карастоянова,*

*Мargarита Ганева, Ангелина Жеравнова,*

*Евгения Орнитова, Марианна Трайчева,*

*Лица Борджиева, Росица Билянова, Мария*

*Стромова, Лана Стоева, Стефка Дончева,*

*София Светлинова,*

*Красимира Русинова, Майя Голобова, Лина*

*Радева-Нергадзе, Алла и София Фотовы,*

*Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди,*

*Мелина и Эмилия Родаки,*

*Анемона Иродопуло,*

*Ирина Георгиади, Мария Саввиди,*

*Мира Аргираки, Анастасия Микропуло,*

*Гликерия Уранопуло, Оксана Танасова,*

*Елена Микелашвили, Ирина Санадзе,*

*Этери Марташвили, Лана Манагадзе,*

*Софико Сакварелидзе, Ирина Мегвинету-*

*хуцеси, Майя Тетиашвили, Цисана*

*Квирикашвили, Наргиза Оганова, Марина*

*Мурадян, Елена Емельянченко, Анна*

*Еловенко, Валентина Рудник, Ирина*

*Подсоснок, Инна Артеменко, Алла*

*Тибилова, Оксана Билозир,*

*Ирина Стасюк, Светлана Буланко,*

*Елена Шишкина, Ирина Морозова,*

*Наталья Жаркова, Жанна Еджубова,*

*Инна Зорина, Кристина Лазару,*

*Мargarита Орбант, Эвридика Энгонопуло,*

*Зоя Назлиди, София Евдокименко,*

*Алла Титвинидзе,*

*Ольга Наумова, Виолетта Нетребко, Нана*

*Пеикришвили, Тинико Маргвелашвили,*

*Тасико Векуа, Инга Юмашева,*

*Майя Венкова, Кети Абашидзе,*

*Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди,*

*Ирина и Спирула Икономиди, Анна*

*Бостаниди, Алла Фрийдман,*

*Лили Музенитова,*

*Зоряна Янкова.*

**Будьте всех красивее.**

**Радуются внуки все,**

**Светит утро раннее.**

**Счастья всем, всегда, везде,**

**Лидия Михайловна.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева, Валентина Ярославцева-*

*Шемшур, Елена Мачабели, Людмила*

*Тевзадзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-*

*Энгенова, Валентина Чернышова, Ирина*

*Кобалия-Данелия.*

**Ию ПЕРАДЗЕ поздравляем**

**с днем рождения.**

Желаем нашей Фиалочке цвести и пахнуть, несмотря ни на что, выглядеть всегда красиво и бодро, радоваться жизни самой.

**Поздняя фиалочка,**

**Ягодки красивой,**

**Зарядила прялочку**

**Для вязанья Ия.**

**Свяжешь быстро розочки,**

**Как цветочки в сквере,**

**Золотые звездочки**

**Ты на пуловочки.**

**Пожелаем радости,**

**Будь ты всех красивой,**

**У тебя все сладости,**

**Ты, Фиалка, Ия.**

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Этери Шенгелия, Лали Дгебугадзе, Нино*

*Балавадзе, Русудан Абесадазе, Лела*

*Турашвили, Джемджио Эристави,*

*Манана Кавтарадзе, Медея Чхаидзе,*

*София Болквадзе, Додо Лалишвили,*

*Нанули Варазашвили, Мадонна Карсанова,*

*Валентина Неженцева, Лана Стоева,*

*Полина Иванова, Любовь Искренко,*

*Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко,*

*Мargarита Зарейчук, Ирина Епифанова,*

*Елена Акритиди, Кети Димитриади,*

*Венера Кростева, Раиса Смирнова, Эльза*

*Санакоева, Мзия Кудухова, Любовь*

*Истомина, Надежда Лапина, Алла*

*Есаулова, Анна и Юлия Кузнецовы,*

*Ангела Геворкян, Раиса Мкртчян, Зоя и*

*Иванка Костовы, Красимира Русинова,*

*Майя Венкова, София Светлинова,*

*Светлана Губкина, Лили Тодадзе, Майя*

*Пирцхалашвили, Елена Яровая,*

*Лия Арвеладзе,*

*Диана Габарашвили,*

*Людмила Смоленская.*

**Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем от всего сердца хорошего настроения, истинной любви и, несмотря на трудности, быть стойкой и непоколебимой.

**Рождена ты для любви,**

**Мыслишь вслух ты прямо,**

**Счастлива всегда живи,**

**Милая Светлана.**

**Появилась как цветок**

**Розовый и алый,**

**Засияет твой глазок,**

**Милая Светлана.**

**Солнца лучик золотой**

**Свет наводит прямо.**

**Ты живи сладкой мечтой,**

**Милая Светлана**

*Суважением,*

*твои подруги: Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева.*

**Лидию Михайловну СИТНИКОВУ-КОМАРОВУ**

**поздравляем с днем рождения.**

Желаем долгих лет жизни, крепкого здоровья и побольше светлых дней в жизни. Да хранит вас Господь Всевышний.

**Мы желаем счастья вам,**

**Жить счастливо далее...**

**Неподвластны вы годам,**

**Лидия Михайловна.**

**Расстоянья велики,**

**Путь красивый жизненный,**

**Пусть годам всем вопреки**

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47

**СКАНВОРД НА СТР. 15**



**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пух.

Рома. Жор. Пора. Палач.

Литр. Аврал. Осязание. Та-

ганрог. Марс. Томат. Нота.

Баталия. Наг. Осип. Дюма.

Иномарка. Шлем. Ввод. Ос-

кар. Раж. Вол. Атака. Титр.

Вена. Язь. Крест. Ген. Аид. Ка-

тамаран. Файл.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Зонт.

Автобус. Игла. Рама. Шкот.

Агат. Пила. Ряса. Плата. Нерв.

Урок. Дом. Ольга. Оратор.

Изюм. Ер. Соня. Мавр. Вина.

Сажа. Яго. Нарва. Кожанка.

Пух. Лама. Град. Тариф. Осина.

Еда. Хор. Тир. Кус. Адрес.

Тыл.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный издательский комбинат №108/104/1*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)  
**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
**В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.**  
**Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



## ДОМ, В КОТОРОМ ЖИВЕТ КОТ

**Кошки любят комфорт и уют не меньше, чем люди. Именно поэтому, заводя домашнего любимца, заранее позаботьтесь о том, чтобы ему было удобно в квартире.**

Об установке можно уточнить у компании - изготовителя окон.

### Не помешает

Любите своего пушистого друга? Тогда дополните интерьер несколькими приобретениями, которые ему точно придутся по вкусу.

**Мягкая мебель с покрытием «антикоготь».** Если вы собираетесь менять мягкую мебель, сразу покупайте ту, на которой будет обивка с пометкой «антикоготь». Такое покрытие просто неинтересно кошачьим, и они его не трогают.

**Конструкции с возвышениями.** Кошки любят высоту и будут рады, если в квартире имеются в наличии открытые полки, невысокие шкафчики или специальные «кошачьи ступени», расположенные на стене.

**Лазейки в дверях.** Если вы привыкли закрывать дверь спальни и не любите впускать и выпускать ночью кота, желающего сходить в туалет, сделайте в одной или нескольких дверях специальные лазейки. Это могут быть обычные прорезы или прорезы в форме кошачьей мордочки.

**Домашние джунгли.** Кошки любят растения. Они будут рады небольшому «садику» - крупным растениям в кадках, стоящих в одном углу. Важно, чтобы все они были безопасны для питомца. Полежать в тени развесистой пальмы - настоящее удовольствие для озорного любимца. Имейте в виду, этот вариант категорически не подойдет тем усатым, которые предпочитают есть растения, а не любоваться ими.

**Гамак на батарею.** Актуальное приобретение в условиях наступивших холодов! Гамак закрепляется на батарее, а довольный кот удобно в нем размещается.

### Необязательно, но так приятно!

Настоящие кошатники, души не чающие в своих питомцах, идут дальше и превращают свой дом в настоящее царство для кошки. В частности, они любят приобретать мебель, заранее изготовленную с учетом нахождения в доме животного. Это, например, диван со встроенным тоннелем для питомца, стол с лужайкой, на которой растет свежая травка, журнальный столик с подвесным гамаком для усатого внизу, книжный шкаф с лесенками, тумбочка со спальным местом для кота. Дизайнеры научились изготавливать подобные вещи очень умело - в интерьере они смотрятся прекрасно. Одно «но» - стоят дорого. Но, возможно, вас, как и многих любителей кошек, это не оставит.

## Поздравления

У Любви (Любы) ОВСЯННИКОВОЙ, а также у Ивана (Вано) ОБОЛАШВИЛИ и Марины МЕНТЕШАШВИЛИ родилась внучка, а у Николая (Коли) ОВСЯННИКОВА и Нино ОБОЛАШВИЛИ родилась дочь Лизи.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем нашей маленькой Лизико вырасти счастливой, быть нежной и доброй. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Лизи.

**Сияет солнце над горой,  
Свет, кажется, так близко.  
Кричи, ори и сладко пой,  
Наша малышка Лизи.**

**Ночная звездочка зажглась,  
Созвездие искрится,  
С Пегасом Вега обнялась,  
Заснула наша Лизи.  
Заснула Лизико сейчас  
В прекрасной колыбели,  
Приснится сказка без прикрас  
Тебе на самом деле.**

**Фея волшебной красоты  
Тебе сладко приснится.  
Пусть сбудутся твои мечты,  
Расти счастливой, Лизи!**

С уважением,

*Ирина и Анна Орфаниди,  
Цицо Нозадзе, Лия Долоидзе,  
Светлана Горичко, Тина Шония, Светлана  
Арутцкова, Заира Кварацхелия-Гулуа,  
Светлана Ковальская, Тина Кверцхшвили,  
Жанна и Офелия Григорян, Инесса Левина,  
Луиза Манукян, Нанули Чалвардшвили,  
Галина Каревская, Любовь Щербалева-  
Нугешидзе, Лариса Домбровская, Наили  
Харацишвили, Роза Оганезова, Лали  
Гвинджилия, Марина Филина,  
Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Олеся  
Яроцкая, Лидия Позноховская, Мара  
Шепинская, Тамико Псугури, Ия  
Вардишвили, Татьяна Никифорова, Ирина  
Гогитшвили, Нелли Жужунашвили,  
Ирина Дзуцова,  
Нуну Котрикадзе, Елена Белоголазова,  
Тина Габашвили, Виктория Егорова,  
Ламара Дигмелашвили,  
Линда Арабова.*

### Магдану ОВАКИМЯН поздравляем с днем рождения.

Желаем быть всегда на высоте, любить и быть любимой, всех благ в твоей пока еще цветущей жизни.

Твои подруги:

*Лали Нергадзе, Русудан Мегрелишвили,  
Ионелла Радева,  
Наргиза Григорян,  
Диана Анфимиади, Елена Картавенко.*

## Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.  
Звонить с 10.00 до 19.00.



## По-деловому

**Smart casual** - стиль деловой и неформальный одновременно.

В таком образе уместно отправиться в офис на работу или в гости к друзьям.

По сути, это гармоничное сочетание классических вещей с элементами повседневной городской одежды. Женский смарт кэжуал предполагает сочетание брюк, юбок или джинсов с водолазками, свитерами, жилетами.

Блузки - элегантный элемент одежды, они создают офисный вариант наряда. Хорошо работает принцип многослойности: платье, вязаный кардиган и короткая кожаная куртка. Или же сочетайте джинсы с белой рубашкой и вязаным жилетом.



## Спортивный образ

**Sport-casual** - это повседневная спортивная одежда. Образ в стиле спорт-кэжуал подойдет людям, не представляющим свою жизнь без движения. Спортивные брючки и легинсы, бриджи и шорты, рубашки и приталенные футболки - несомненные фавориты в гардеробе активных людей. Джинсы, футболки, кеды - одного этого перечня достаточно, чтобы создать несколько модных образов. Одевайтесь удобно и модно!



## На улице

**Street casual** или, другими словами, уличный стиль, позволяет вам выглядеть так, как вы сами пожелаете, потому, что нет никаких рамок и границ. Главный принцип - выделиться из толпы, создав уникальный образ. Смело надевайте джинсы, яркие брюки, с которыми отлично комбинируются пуловеры, рубашки, плотные футболки с принтами. Прекрасно сочетаются джинсы с элегантным пальто или пиджаком. Из аксессуаров - контрастные шарфы, кепки, вязаные шапочки, необычной расцветки платки.







## ФУЗИЛЛИ С ЛОСОСЕМ И БРОККОЛИ

Паста фузилли - 500 г, филе семги (лосося) - 400 г, брокколи - 300 г, лук белый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, масло топленое - 2 ст. л., масло оливковое - 1-2 ч. л., вино сухое белое - 2-3 ст. л., сливки (22%) - 180 мл, соль, перец черный свежемолотый - по вкусу.

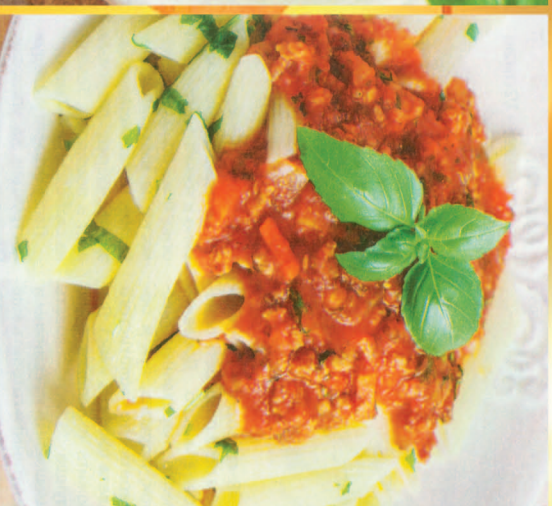
Брокколи разобрезать на соцветия (крупные разрезать) и бланшировать в кипятке 2-3 мин. Мелко нарезать лук и чеснок и обжарить их в сотейнике до золотистого цвета на топленном масле. Рыбу нарезать кубиками, добавить в сковороду и обжарить. Влить вино, потушить 2 мин. Влить сливки и тушить, пока соус не станет густым (несколько минут). Выложить в соус подогретую брокколи, перемешать и снять с огня. Тем временем отварить пасту в подсоленной воде - она не должна быть разваренной. Откинуть на дуршлаг, добавить немного оливкового масла и перемешать. Выложить пасту на теплые тарелки, сверху соус, и сразу подавать.



## РИГАТОНИ С ЛИСИЧКАМИ

Паста ригатоНИ - 250 г, лисички свежие - 350 г, лук репчатый - 1 шт., яйцо - 2 шт., зелень петрушки - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик, сыр твердый - 70 г, масло оливковое - 70 мл, тимьян - 2 веточки, соль, перец, черный свежемолотый - по вкусу.

Пасту отварить в подсоленной воде (11 мин. после закипания), откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Для соуса смешать в сотейнике яйца с тертым сыром и черным перцем. У лисичек очистить ножки, помыть грибы, крупные разрезать пополам. В разогретую сковороду с толстым дном налить оливковое масло и обжарить нарезанный мелкими кубиками лук до полуготовности. Добавить лисички и обжарить все вместе. Как только выпарится часть жидкости, положить отварную пасту, измельченные петрушку, чеснок и тимьян, перемешать и протереть. Переложить в сотейник с соусом, быстро перемешать на слабом огне и выложить в глубокую тарелку.



## ПЕННЕ БОЛОНЬЕЗЕ

Паста пенне - 500 г, фарш - 400 г, масло оливковое - 1/2 стакана, чеснок - 6 зубчиков, морковь, лук репчатый - по 1 шт., помидоры в собственном соку - 1 банка, паста томатная - 2 ст. л., вино сухое красное - 1 стакан, сыр твердый - по вкусу, лист лавровый - 1 шт., соль, перец - по вкусу, базилик, чабрец - по вкусу.

В сковороде на сильном огне разогреть оливковое масло. Добавить мелко нарезанные чеснок, морковь, лук и обжарить до золотистого цвета (около 8 мин.). Выложить к овощам фарш (лучше использовать смешанный из свинины и телятины) и готовить еще 8 мин., помешивая и разбивая лопаткой крупные комки. Добавить томатную пасту, перемешать. Влить вино и томить на среднем огне, пока половина жидкости не выпарится. Добавить измельченные базилик, чабрец, лавровый лист и помидоры. Томить на слабом огне 6-7 мин. Пасту отварить, следуя инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг. Разложить по тарелкам, полить соусом.



## ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С БАКЛАЖАНАМИ

Паста тальятелле - 250 г, баклажан - 1 шт., помидоры черри - 6-7 шт., оливки - 6-7 шт., чеснок - 2 зубчика, масло оливковое - 2 ст. л., зелень петрушки - по вкусу, листья базилика - по вкусу, соль - по вкусу.

Разогреть в сковороде оливковое масло, слегка обжарить в нем мелко нарезанный чеснок вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки. Баклажан нарезать мелкими кубиками, добавить в сковороду и обжарить, помешивая, в течение 5 мин. Помидоры и оливки разрезать пополам, добавить к баклажану. Посолить и тушить (без крышки), помешивая, в течение 5 мин. на среднем огне. Добавить нарубленный базилик. Одновременно с приготовлением соуса отварить пасту в подсоленной воде, немного не доводя до полной готовности. Слить воду и добавить в пасту немного масла, чтобы не слипалась. Выложить в сковороду с соусом пасту, перемешать и снять с огня. Сразу подавать.